

Avgränsningar i svenska rehabiliteringsträdgårdar

**En studie i inramning och ingångars utformning och
dess betydelse för deltagarna**



Elin Ösby

Förord

Detta examensarbete är skrivet inom Landskapsingenjörsprogrammet och ämnet Landskapsplanering. Arbetet är skrivet på 10p,(15hp) B-nivå inom området Landskapsutveckling

Jag vill tacka alla trevliga och tillmötesgående människor som jag har mött under mina studiebesök och min handledare Mark Huisman. Utan er hade det här arbetet aldrig varit möjligt.

Elin Ösby

Alnarp den 23 August 2007

Sammanfattning

Jag har undersökt hur rehabiliteringsträdgårdar ser ut på ett antal platser i Sverige. Eftersom rehabiliteringsträdgårdar såsom alla trädgårdar består av många olika element har jag valt att börja utifrån och in genom att inriktat mig på trädgårdarnas inramning och ingång.

Arbetet startar med en kortare litteraturstudie i ämnet för att ge en bakgrund. Här har jag tagit upp hur historien har lett fram till dagens rehabiliteringsträdgårdar från romartiden fram till våra dagar. Litteraturstudien behandlar även några av de mer betydande teorierna inom området, formulerade av Kaplan & Kaplan, Ulrich och Grahn.

För att undersöka hur olika rehabiliteringsträdgårdar inramning och ingång ser ut har jag besökt fem trädgårdar och genomfört en inventering. Två av trädgårdarna inriktar sig mot hjärnskadepatienter och tre mot personer med stressrelaterade diagnoser.

Undersökningen har skett genom iakttagelse och dokumentation av inramning och ingång till trädgårdarna. De parametrar som jag främst har undersökt är växtslag, genomsiktlighet, höjd och bredd.

Som väntat var trädgårdarna olika varandra, med ett stort urval av växtmaterial som man har behandlat genom att klippa eller låta vara friväxande. Inte mindre än två trädgårdar använde avenbok (*Carpinus betulus*), och måbär (*Ribes alpinum*) förekom också två gånger. Inramningen var på det hela taget av skiftande kvalitet eftersom den på flera platser var relativt nysatt eller flyttad. Även ingångarna var på flera platser under uppbyggnad.

För att ta reda på om, och i så fall hur, utseende på inramning och ingång påverkat deltagarna och därigenom rehabiliteringen har jag intervjuat personal som arbetar med rehabilitering i de besökta trädgårdarna och frågat hur de uppfattar patienternas relation till ovanstående delar.

Under intervjuerna kom det fram att oavsett vad inramningen bestod av, verkade deltagarna inte lagt märke till den nämnvärt. På liknande sätt har det varit med ingångarna till trädgården, som en del deltagare inte ens registrerade. Den troliga orsaken till dessa företeelser uppgavs i flera intervjuer vara att deltagarna var så koncentrerade av innehållet i trädgården att allting annat var ointressant.

Min slutsats är att detta är korrekt men också att de valda häckarna till stor del är anonyma. Om inramningen ska märkas och bli en mer aktiv del av trädgården för deltagarna behöver man plocka in andra aspekter och kvaliteter på häckarna som blom och doft, men även höstfärg eller bär. Detta gäller på liknande sätt ingångarna till trädgården. Eftersom inramning och ingång är det första som möter besökare till en trädgård förtjänar det en mer framskjutande position i trädgården

I det här arbetet undersöker jag endast inramningar och ingångar i rehabiliteringsträdgårdar. Intressant vore att utvidga fältet genom att undersöka andra aspekter i dessa trädgårdar som inre rumsindelning, odlingsbäddar, växthus, vatten och förekomsten av doft, hörsel och smakupplevelser i trädgården. För att ta reda på deltagarnas upplevelser av trädgården skulle det vara av intresse att göra en mer ingående studie med djupintervjuer.

Innehållsförteckning

INLEDNING	1
BAKGRUND.....	1
SYFTE	1
AVGRÄNSNING	1
METOD	2
REHABILITERINGSTRÄDGÅRDEN - EN HISTORISK ÖVERSIKT	3
NÅGRA TEORIER INOM TRÄDGÅRDSTERAPIN	5
DEN RESTORATIVA MILJÖN - NATUREN SOM LÄKANDE KRAFT	5
ATT BETRAKTA NATUREN – ROGER ULRICH.....	7
SVENSK FORSKNING AV IDAG – PATRIK GRAHN	9
UNDERSÖKNING AV FEM REHABILITERINGSTRÄDGÅRDAR	12
GRÖNA REHAB – GÖTEBORG.....	12
KUNGSBACKA SJUKHUSTRÄDGÅRD	18
ALNARPS REHABILITERINGSTRÄDGÅRD.....	23
DANDERYDS TRÄNINGSTRÄDGÅRD.....	28
HAGA HÄLSOTRÄDGÅRD.....	33
DISKUSSION.....	41
INRAMNING.....	41
INGÅNG.....	43
SLUTORD.....	45
LITTERATURFÖRTECKNING	46
TRYCKTA KÄLLOR	46
BILAGOR	47
UNDERSÖKNING	47
INTERVJU PERSONAL.....	48

Inledning

Bakgrund

Under de år som jag har studerat i Alnarp har intresset för människan i trädgården vuxit sig allt starkare. Naturen skall definitivt finnas där för sin egen skull, men de parker som finns eller anläggs är till stor del skapade för oss människor att vistas i. Det känns som om denna del av undervisningen inte på långa vägar har motsvarat mina behov i ett framtida arbetsliv. I programmet har en kort kurs i miljöpsykologi varit den enda direkta länken mellan trädgården och människan. På denna kurs föreläste Johan Ottoson¹ och berättade hur naturen (i detta fall en sjukhuspark) hade hjälpt honom genom en livskris när han råkade ut för en hjärnskada. Hans upplevelser och väg tillbaka inspirerade mig till att skriva ett examensarbete inom ämnet.

Under kursen blev vi även presenterade för forskning av bland annat Kaplan och Kaplan liksom den svenska forskningen som leds från Alnarp. En närmare presentation av Alnarps rehabiliteringsträdgård, där man bedriver dagverksamhet för utbrända ingick också.

Att jag inriktar mig på sjuka människor och deras förhållande till trädgården och rehabiliterande åtgärder beror på att jag själv har funnit mig uppsöka naturen vid stressfulla ögonblick. Jag har dessutom på nära håll sett hur trädgården kan vara ett andhål och en plats för återhämtning för personer med utbrändhetssymptom.

Syfte

Syftet med arbetet var att undersöka utformningen av rehabiliteringsträdgårdars inramning (häckar, staket med mera) och ingången in i trädgården. Målet var också att försöka ta reda på hur deras utseende påverkar deltagarna och därigenom rehabiliteringen.

Avgränsning

Jag har valt att undersöka hur rehabiliteringsträdgårdar ser ut på ett antal platser i Sverige. Eftersom det är ett så stort område (rehabiliteringsträdgårdar såsom alla trädgårdar består ju av många beståndsdelar) har jag valt att börja utifrån och inrikta mig på trädgårdarnas inramning och ingång.

Jag har dessutom valt att inrikta mig på två målgrupper. Dels de som har någon slags utmattningssymptom, som stress eller utbrändhet, och dels personer som har drabbats av hjärnskador på grund av stroke, parkinson eller olyckshändelser. Jag har valt att inte ta med den stora gruppen äldre och förståndshandikappade där rehabilitering i trädgård används flitigt. De två begreppen terapi och rehabiliteringsträdgård förekommer med något olika innehåll i litteraturen och i verkligheten. Jag har valt att använda orden likvärdigt i den här uppsatsen. Jag har även valt att kalla alla de personer som rehabiliteras i trädgården för deltagare och inte patienter i de sammanfattande texterna, något som annars varierar från trädgård till trädgård.

¹ Johan Ottoson, Statskonsulent, föreläsning i kursen miljöpsykolog, vt 04.

Metod

Jag har valt att göra en kortare litteraturstudie i ämnet. Detta för att bilda mig en uppfattning om trädgårdsterapins framväxt och de teorier, som bildar stommen inom trädgårdsrehabiliteringen idag. Jag har uteslutande använt mig av tryckta källor eftersom den databasundersökning som jag gjorde inte uppfyllde mina krav.

För att undersöka hur olika rehabiliteringsträdgårdars inramning och ingång ser ut har jag besökt fem trädgårdar och genomfört en inventering. Trädgårdarna i främst västra och mellersta Sverige (Stockholmområdet) hade jag hört talas om innan eller lokaliserat via nätet. Dessa områden har jag valt ut med tanke på tillgänglighet (eftersom de har en tätare anhopning av rehabiliteringsträdgårdar) men även inriktning. Två trädgårdar riktar sig mot hjärnskadepatienter och bedrivits i sjukhusregi och tre mot stressrelaterade deltagargrupper och drivs både i privat och i landstingsregi. Meningen var att besöka tre trädgårdar av varje inriktning. Den tredje trädgården för hjärnskadade visade sig dock vara lagd på is för närvarande, vilket gjorde att jag avstod från att ta med den i undersökningen.

Inventeringen har skett enligt en mall som jag skrivit ihop efter frågor, jag tyckt vara intressant att ta reda på (se bilaga 1). Den är gemensam för alla besökta trädgårdar oavsett utformning. Jag var före besöken medveten om att ett par av trädgårdarna skulle vara olika till sin utformning något som jag endast ansåg vara positivt för undersökningen.

Själva undersökningen har skett genom iakttagelse och dokumentation av inramning och ingång till trädgårdarna efter den givna mallen. Jag har använt mig av fotografering för att kunna demonstrera dessa aspekter i arbetet men även av måttstock och viss del uppskattning, där mätning inte varit möjlig. Mina kunskaper i växtkännedom har kommit till nytta vid identifieringen av växter.

För att ta reda på hur utformningen på inramning och ingång påverkar deltagarna och därigenom rehabiliteringen, har jag intervjuat personalen i de besökta trädgårdarna. Den övergripande frågan har varit hur de uppfattar deltagarnas relation till ovanstående delar. För intervjun har kontaktpersonen för varje trädgård valts ut i möjlig mån. Dessa har varit arbetsterapeuter i fyra utav fem fall och dessutom medverkande i trädgårdens utformning i två. I Göteborg valde jag att intervjua den trädgårdsansvarige eftersom hon varit med och skapat trädgården, och var en aktiv del av verksamheten. Majoriteten av de intervjuade har arbetat med rehabilitering i trädgård under en längre tid.

Intervjuerna har utgått från (enligt mig) viktiga frågor (se bilaga 2) och dokumenterats genom bandinspelning. Undantaget är Alnarps rehabiliteringsträdgård där frågorna har ställts skriftligt. Dessa svar har jag sedan sammanställt genom att belysa det, som jag ansett, mest väsentliga utifrån mitt syfte.

Anledningen till att jag har valt att intervjua personalen i motsats till deltagarna är två. Den ena är för att få med så många som möjligt i underlaget. De flesta intervjuade har arbetat många år i sin trädgård och har haft många grupper med deltagare genom åren. Den andra är för att jag troligen hade behövt kontakta och intervjua betydligt flera deltagare, helst ett antal i varje trädgård, för att uppnå liknande resultat.

Rehabiliteringsträdgården - en historisk översikt

I det här kapitlet tar jag upp hur ”tankarna om naturens läkande kraft” genom historien lett fram till dagens rehabiliteringsträdgårdar.

I de stora religionerna såsom judendomen, kristendomen och Islam symboliseras paradiset av en trädgård. Även i kulturer som saknar en officiell ”religion” är naturen och naturkontakten viktiga element. Som hos indianerna i Amerika och aboriginerna i Australien. Oavsett religion eller livsåskådning är trädgården, skogen och vild natur något som påverkar oss alla på ett eller annat sätt. (Cooper Marcus & Barnes, 1999)

Redan under romartiden fanns flera läror som kopplade samman naturen och trädgården med olika ideal. Den epikureiska läran kopplade samman den fulländade trädgården ur en estetisk synvinkel, med bland annat psykisk och fysisk återhämtning. Stoicismen lovordade naturen som ren, harmonisk och balanserad, i motsats till kulturen som framkallade det sämsta i människan såsom girighet, måttlöshet och hybris. (Grahns, 2005a)

Dessa läror hade även ett starkt fäste hos romarna och ledde till en medvetenhet om att grönska var en viktig faktor för välbefinnande. När staden växte och befolkningen med den, klagade invånarna på att det var allt för mycket trängsel och att bullernivån var för hög. Dessa klagomål hörsammades och offentliga trädgårdar anlades i staden och dess omgivning där invånarna skulle kunna koppla av och återhämta sig från stadens buller och hets. De mer inflytelserika romarna rekommenderade ett liv nära naturen vilket manifesteras i de ”villor” som de ägde alldeles utanför staden. Den kejsare som gjorde mest för att göra staden grön var Julius Caesar som donerade grönområden som trädgårdar, arboretet och promenader till invånarna. Man förordade också att fältsjukhusen borde ligga i natursköna områden för att rehabiliteringen av de sjuka skulle vara så bra som möjligt. (Grahns, 2005b)

Under medeltiden var det ofta klostren som stod för vården av sjuka. Dessa hade vanligen små innegårdar som omgärdades av arkader där de intagna kunde vistas i skuggan och titta ut över den grönskande gården och höra porlande vatten. (Cooper Marcus & Barnes, 1999) Redan under 1100-talet skrev munken St. Bernard (1090-1153), från ett sjukhus i Frankrike en text om hur denna miljö påverkade de intagna positivt. Genom att i en sinnlig omgivning lindra smärta och ge trygghet och ro i det avgränsade rummet. (Warner, 1994, Warner, 1995)

Under 1700-talet men framförallt 1800-talet kom det nya upptäckter inom medicinen som avslöjade att smittorna ofta var luftburna. Detta ledde till att man försökte bygga sjukhus med tanke på bättre hygien, där frisk luft och bra ventilation var viktiga aspekter. Ett tidigt exempel är det så kallade ”paviljongsjukhusen” som blev på modet. Dessa bestod av avdelningar med vardera 24 bäddar som bands ihop av en lång gång på ena kortsida. De blev på så sätt ljusa från två sidor och möjliggjordes dessutom yta mellan avdelningarna som utnyttjades till små trädgårdar. Här kunde de intagna vandra eller blicka ut över från sjukhusets stora fönster. (Warner, 1994, Warner, 1995)

1800-talets stora sjukhus och sanatorier lades ofta en bit utanför staden i natursköna områden och omgavs av stora parker. Man ansåg nämligen att naturens skönhet och frisk luft (gärna i bergstrakter) var extra viktigt för patienternas hälsa och tillfrisknande. (Grahns 2005b)

Dr. Rush var den första psykiatriker som i början av 1800-talet hävdade att trädgårdsarbete kunde användas som behandlingsform för psykiskt sjuka (Simson & Straus, 1998). Denna kunskap och en ny syn på behandlingen av psykiskt sjuka spred sig över Amerika och Europa. Fysiskt arbete i omgivande park eller närliggande lantbruk ersatte många tidigare behandlingsformer.

Förutom fysiskt arbete ansågs även ”ren vistelse” i en park ha en terapeutisk inverkan. (Cooper Marcus & Barnes, 1999)

Med de medicinska framstegen inom sjukvården under 1900-talets första hälft glömdes det gröna bort allt mer. De stora sjukhusen anlades i städerna med liten eller ingen tillgång till grönska. Den medicinska aspekten hade helt tagit över gentemot tanken på att människan mår bättre av grönska, och sjukhusen var framförallt hygieniska och kala. På många mentalsjukhus fortsatte dock bruket av arbete och vistelse i trädgården som behandlingsmetod. (Cooper Marcus & Barnes, 1999)

Efter första världskriget introducerade trädgårdsterapi i bemärkelsen arbete för hemvändande soldater i framförallt Amerika och England. Det var först efter andra världskriget som trädgårdsarbete (horticultural therapy) på allvar blev ett vanligt inslag i terapin. (Simson & Straus, 1998) Man upptäckte att odlingsterapi fungerade både mot krigsneuroser eller så kallad posttraumatisk stress men även mot smärtillstånd (Grahn, 2005b).

Eftersom trädgårdsterapi ((horticultural therapy) visade sig vara så positiv både mot fysiska och psykiska besvär började denna metod att spridas till andra grupper inom sjukvården. Det var från början den aktiva trädgårdsterapi (horticultural therapy) som var ledande, och det blev snabbt ett släktband mellan trädgården och arbetsterapi. I England och Amerika var det olika trädgårdsföreningar som ställde upp som volontärer i sjukhusens trädgårdar. Den aktiva människan var i fokus. (Simson & Straus, 1998)

Den andra skolan som utkristalliserade sig under 1970-1980 talet var tankar om den helande trädgården (healing gardens) som är bra att vistas i, utan att fysiskt arbete ska utföras av den sjuke.

En tredje skola är den instorativa eller kognitiva som säger att de hälsoeffekter som uppstår i en trädgård beror på samverkan mellan besökarnas upplevelse av platsens design, aktiviteter och besökarnas tidigare upplevelser och karaktär. Det här är något som ger besökaren en känsla av identitet och tillhörighet. Dessa tre skolor har funnits parallellt sedan dess utan någon egentlig överlappning. När Alnarps rehabiliteringsträdgård anlades var det i ett försök att tillämpa alla dessa teorier inom ett begränsat område. (Stigsdotter & Grahn, 2003)

Några teorier inom trädgårdsterapi

Denna del av arbetet behandlar några av de mer betydande teorierna inom området med paret Kaplan och Kaplan tillsammans med Roger Ulrich i spetsen. Den avslutas med den svenska forskningen av Patrik Grahn som är verksam i Alnarp.

Den restaurativa miljön - naturen som läkande kraft

Under 1970-talet och 1980-talet blev makarna Kaplan och Kaplan (som har psykologin som sitt arbetsfält) intresserade av naturen och vad den kan göra för oss människor. När deras bok: *The Experience of Nature. A Psychological Perspective* kom ut 1989 var det en milstolpe och de bildade skola i ämnet. De hypoteser de kom fram till bygger på två större studier.

Studie 1

Den första studien gjordes för att försöka ta reda på hur vanliga människor (som inte har naturen eller trädgården som arbetsfält) uppfattar naturen. Detta genomfördes av praktiska skäl genom visning av bilder för olika försöksgrupper.

I ett antal studier visades bilder för försökspersoner som sedan ombads att betygsätta dess enligt en femgradig skala, där fem var bäst och ett var sämst. Resultaten kördes sedan genom ett dataprogram kallad för CIM för att på så sätt kunna identifiera gemensamma nämnare och dela in dem i olika kategorier.

Det visade sig att försökspersonerna inte främst kategoriserade bilderna efter funktion, som kanske hade varit det naturliga, utan efter andra premisser. En av de viktigaste premisser var om, och hur, byggnader dominerade bilden eller inte. Balansen mellan de byggda och det naturliga spelade en avgörande roll för kategoriseringen. När det naturliga dominerade över bebyggelse kategoriserades det som urban natur.

De bilder som visade natur utan inslag av byggnader blev placerad under en egen kategori som i sin tur delades upp beroende på hur tät vegetationen var. Tät med träd och buskage eller öppna gräsytor med enstaka träd. Av detta drog paret Kaplans slutsatsen: när människor uppfattar sin omgivning (eller i det här fallet ett fotografi) är det faktiska innehållet bara en del av upplevelsen. Mellanrummet eller omgivningen är också viktig eftersom det är något som vi registrerar och lägger in i vår värdering av platsen.

När man tittade närmare på hur de olika kategorierna betygsattes var det tydligt att de flesta satte bilderna med natur utan inslag av bebyggelse högre än de med. De allra lägsta poängen fick bilderna på industrifastigheter. Den mänskliga påverkan på omgivningen ansåg ofta som störande, ett kalhygge fick exempelvis betydligt lägre poäng än en äng. Det var likväl skillnad på landskap och landskap!

Denna värdering av landskapet innefattar enligt Kaplans frågor om hur ”tillgänglig” den är för betraktaren enligt tre premisser:

- Möjligheten att komma in i området
- Möjligheten att få information
- Möjligheten att kunna hitta i området

Beroende på hur en yta är organiserad, kan den ge information om vad man skulle kunna göra eller inte. Stora öppna, ödsliga ytor, eller en tät skog ger inte denna information och känns därför mindre välkomnande. Det är svårt att förutse vad som ”komma skall” och betygsätts därför lågt.

En park eller en luftigare skog med tydliga avgränsningar och gångstigar ger den eftertraktade informationen och en impuls om tillgänglighet och riktning. Här finns möjligheter som kan utforskas men också möjlighet att förutse vad som ”komma skall”. Se faror i förväg och skapa sig en reträttväg i tid.

Studie 2

Vid den andra stora studien (som pågick under en tio års period) lät man flera grupper av försökspersoner campa ute i vildmarken mellan två veckor och nio dagar. De vistades i en ofta krävande vildmark med tät vegetation, träsk och bergspartier.

Deltagarna var personer från high-school och vuxna med olika bakgrund, en del av dem högskolestuderande. Även om de olika turerna varierade något under perioden var själva undersökningen hela tiden i fokus. Deltagarna ombads att fylla i material både före, under och efter själva vistelsen. De fick dessutom varsin dagbok där de uppmuntrades att skriva om sina upplevelser och känslor under resans gång. Förutom att kunskaperna i överlevnad såsom navigering och kännedom om flora och fauna ökade så minskade också rädslan för vilda djur och risken för att gå vilse under tidens gång.

Intressant för undersökningen var hur deltagarna efter en kortare period kände sig mer och mer hemma i vildmarken och att deras stressnivå sjönk betydligt. De kände sig ”ett med naturen” och flera pratade om en närmast andlig upplevelse där de blev mer medvetna om sin omgivning och hur *de* hörde till den. Med dessa tankar började flera av deltagarna, och då främst de vuxna, att reflektera över sina vanliga triviala och stressfyllda liv. Till vilken nytta? Många funderade också på hur de skulle få dessa nya insikter att passa in i det vanliga livet när de kom tillbaka till vardagen. Hur de skulle kunna bevara känslan av ro och stillhet som de upplevde under resans gång?

När deltagarna kom hem blev de ombadade att fortsätta anteckna hur de kände och reagerade på sin omgivning. Vad som framgår är att krocken mellan deras nya jag och vardagen var stark och att de hade reagerat olika på den. Det som återkom var en ökad förmåga att koncentrera sig och sälla bort sådant som var irrelevant. Deltagarna kände sig mer harmoniska med sig själva och kunde återframkalla sina upplevelser och känslor i den mer stressfulla vardagen. Konflikten mellan då och nu framkallade dock en del irritation och resignation över hur världen ser ut och hur deras omgivning inte verkade vara medveten om detta.

Kaplans hypotes

I vildmarksförsöket framgick det att deltagarna på relativt kort tid kunde gå ned i varv och återhämta sig från sin stressade vardag. Naturen hjälpte dem att hitta sig själva och sin plats i tillvaron. Förutom detta verkade det som om deltagarna kunde ta med sig denna känsla in i sin vardag och blev bättre rustade att klara av den. Av denna kunskap formade makarna Kaplan en hypotes över hur vi människor kan återhämta oss och öka vår uppmärksamhet, (koncentrationsförmåga) om vi vistas ute i naturen.

Enligt makarna Kaplan kan vi uppmärksamma saker på två olika sätt, genom riktad koncentration eller spontan uppmärksamhet. Den spontana uppmärksamheten används när vi registrerar något oförutsett eller något som intresserar. Det kan vara ett rörligt föremål, något blankt, ett plötsligt ljud av en fågel eller en stark färg. Denna uppmärksamhet kostar oss ingen energi och tröttar därför inte ut oss.

Den riktade koncentrationen är däremot kostsam. Den används när vi behöver koncentrera oss på uppgifter som vi ofta tycker är tråkig eller ointressant. Det kräver nämligen att vi stänger ute saker som distraherar oss, för att kunna koncentrera oss på vår uppgift. Det kan exempelvis vara ett fläktljus när vi sitter vid datorn och arbetar. Eller all den information vi inte behöver för att ta oss från punkt A till punkt B när vi kör bil i staden. Eftersom energin vi använder är begränsad och vi använder den dagligen när vi bor i städer kan de leda till något som Kaplans kallar för ”mental fatigue”, mental utmattning.

Den mentala utmattningen påverkar vår förmåga att fatta långsiktiga beslut och förmågan att tänka efter före. Personen som lider av detta förhastar sig, har svårt att samarbeta och fattar därför sämre beslut. Personen i fråga blir dessutom lättare irriterad och ett flertal undersökningar visar att de är mindre benägna att hjälpa andra, mindre toleranta och mer aggressiva.

För att återfå förmågan till riktad koncentration igen behöver man vila från den, något vi gör naturligt under natten. Detta räcker emellertid inte för dem som har gått över gränsen. De behöver också vila från den ansträngning som den riktade koncentrationen ger upphov till under dagtid. Hur kan man då göra detta? Vildmarksexperimentet visade att deltagarna inte bara blev av med en stor del av sin stress. Vid återinträdet i vardagen upplevde de dessutom att de hade lättare att koncentrera sig och prioritera det som var viktigt. Under den korta tiden som de var ute i vildmarken vilade de sin riktade koncentration så mycket, att de kunde laddade upp energi för att fungera bättre i vardagen.

När vi vistas i naturen använder vi oss mest av den spontana uppmärksamheten vilket gör att vi kan vila den riktade uppmärksamheten på ett effektivt sätt. En slags vaken vila, vilket hände med deltagarna. I en stad använder vi konstant den riktade koncentrationen eftersom vi översköjs av störande intryck. Naturens stimuli uppfattas av den spontana uppmärksamheten och själ därför inte energi av oss. Naturen är också den miljö som vi föredrar framför alla andra enligt undersökning som gjordes med hjälp av bilder. Den är därför den naturliga platsen att uppsöka för att må bra. (Kaplan, R. & Kaplan, S, 1989)

Behöver man då uppsöka vildmark för att vinna dessa fördelar? Enligt Kaplans är vildmarken, den optimala platsen för återhämtning och uppfyller dessutom aspekten ”att komma bort” ifrån vardagen. All natur eller grönska är dock av godo, både den närliggande parken eller den egna trädgården.

Att betrakta naturen – Roger Ulrich

Enligt Wilson (1993) är vi alla biologiska varelser, som till stor del har kvar nedärvda egenskaper som fobier och uppskattningar av vissa fenomen. Dessa ärvda betingelser skulle komma från människans första tid när vi var samlare och jägare på Afrikas savanner.

Vår reaktion på stimuli som vi visar motvilja emot, ormar eller spindlar, men även ilska eller glada ansikten, har mätts till 400 millisekunder eller mindre. Det är något som enligt Ulrich (1993) inte enbart kan vara en kontrollerad och medveten handling från vår sida utan snarare en omedveten och nedärvd handling.

Om man antar att vi har en nedärvd fobi eller dragning till vissa djur. Borde vi då inte ha en liknande biologiskt nedärvd betingelse för landskap och natur? Enligt Ulrich (1993) valde de första människorna plats för bosättning utifrån riskanalys och överlevnadsmöjligheter. Förutom att hitta mat och vatten, chansen att förutse hot och bra flyktvägar. Av den anledningen föredrog de första människorna halvöppna platser (savannen) där dessa fakta kunde tillgodoses. Här fanns möjlighet

att se fara på långt håll samtidigt som träden gav skydd och fungerar som trygga utsiktsplatser. Av samma anledning skulle en tät skog vara en dålig plats, eftersom man inte ser hoten innan de är tätt intill. Det är även avsevärt svårare att fly genom tät vegetation.

Dessa hypoteser har till stor del bekräftats genom olika undersökningar av Ulrich under 1980-talet där försökspersoner från Västvärlden och Asien fick betygsätta hur mycket eller lite de tyckte om olika naturbilder. Det framkom tydligt att de flesta föredrog de landskap som var halvöppna till öppna medan de inte tyckte om begränsande ytor som tät vegetation. (Ulrich, 1993)

Genom ett flertal studier i både Europa, Nordamerika och Asien, av ett antal forskare däribland Roger Ulrich, kom man fram till att alla försökspersonerna föredrog savannlika eller parkliknade miljöer. Dessa miljöer karaktäriserades av moderat till hög genomsiktighet, mjukt och enhetligt gräs och enstaka eller små dungar av träd spridda över platsen. Vatten var också en återkommande attraktion så länge den inte bedöms som en fara i form av ett stormigt hav eller liknande. (Ulrich, 1993)

Vi människor föredrar enligt en rad undersökningar natur framför bebyggelse, även om intetsägende natur vägs mot relativt attraktiv bebyggelse. Detta framkom i en undersökning av Ulrich, (1993) där svenska studenter fick se bilder av natur och bilder på en svensk stad. Man undersökte även fysiologiska reaktioner genom att mäta de elektriska hjärnvågorna (EEG) hos deltagarna vilket visade att studenterna var mer vakna på ett avslappnat sätt när man visade naturbilder.

I en stor undersökning med 120 personer testade man förutom det psykologiska även olika fysiologiska aspekter. Det som testades var hjärtrytm, hudens ledningsförmåga, muskelspänningar och blodtryck. Alla försökspersoner fick se en film som utlöste stress och sedan omedelbart en annan film med bild eller/och ljud av natur eller urban miljö utan natur. De som fick se naturliga miljöer återhämtade sig alla bättre och fortare än de som fick se den urbana miljön. Inom fyra till sex minuter mättes en ansenlig skillnad i alla de fyra aspekterna.

För att se hur sjuka patienter reagerar på natur intervjuade Ulrich patienter och personal på en öppen psykiatrisk avdelning. Han frågade hur patienterna kände inför de otal bilder och konstverk som hängde på väggarna. Det var tydligt att patienterna svarade positivt på bilderna av natur medan de svarade negativt på de abstrakta målningarna. En undersökning bakåt i tiden visade att målningar vid ett flertal tillfällen hade attackerats av patienter och att dessa då alltid hade varit abstrakta och inte naturmotiv. (Ulrich, 1993)

En liknande undersökning på patienter som genomgått öppen hjärtkirurgi genomfördes 1991 av Ulrich och Lunden på Uppsala universitetssjukhus. Mest positiva var patienterna på en bild av en öppen vy med vatten. En abstrakt målning gav ökad ångest medan en bild av en moderat tät skog med skuggor inte skilde sig nämnvärt från kontrollgruppen reaktioner. Denna grupp hade bara en vit panel framför sig eller fick inte se någon tavla alls.

En undersökning på patienter som återhämtade sig efter en operation har också gjorts. Här valde man ut personer av liknande kön, ålder, vikt, tobaksanvändning och förestående vistelser på sjukhus för att få en så homogen testgrupp som möjligt. Den ena personen placerade sedan i ett rum med utsikt mot en tegelvägg medan den andra fick utsikt över en grön yta, i det här fallet en grupp med träd. De patienter som hade utsikten mot träden kunde åka hem tidigare och hade färre komplikationer som huvudvärk och illamående. De upplevdes dessutom som mer positiva av

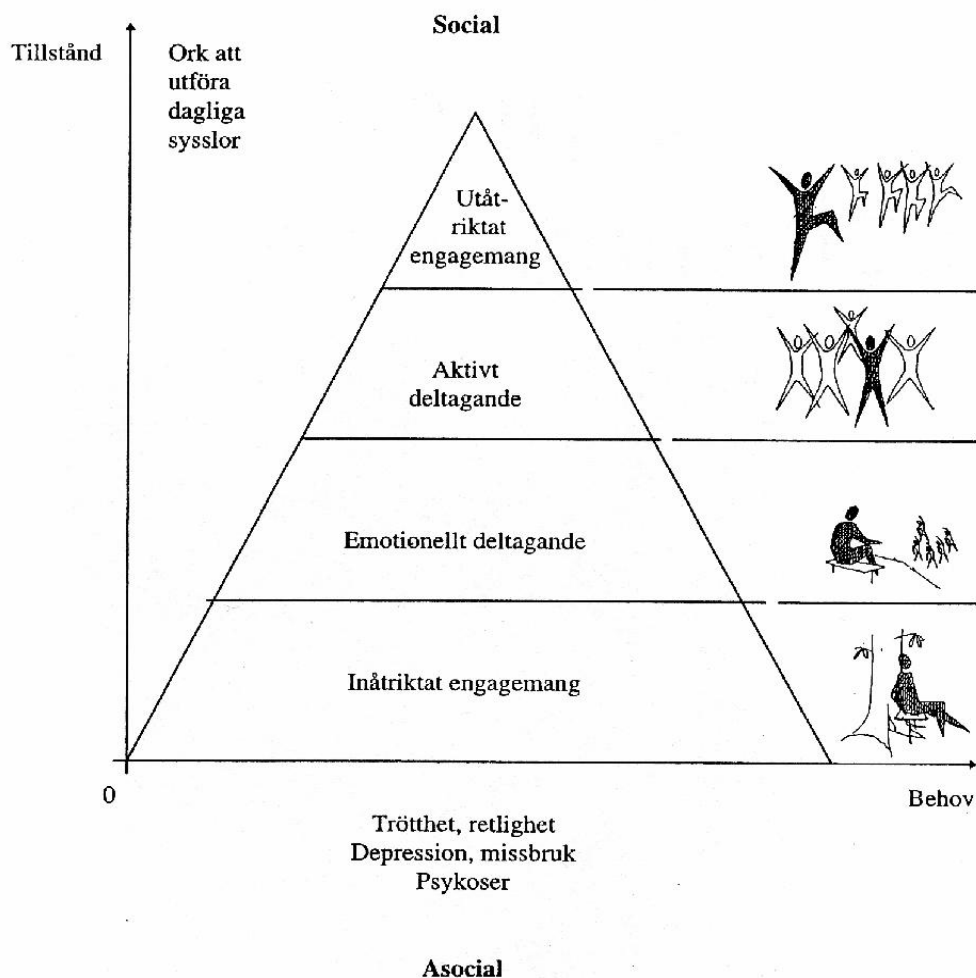
personalen än den andra gruppen. Den grupp som ”såg in i väggen” behövde förutom detta även starkare värktabletter. (Ulrich, 1993)

Om nu alla dessa undersökningar pekar åt att naturen kan minska stress och främja återhämtning, är frågan om dessa aspekter också är biologiskt nedärvda funktioner. En person som nyligen har sprungit ifrån ett vilt djur och satt sig i säkerhet gynnas av en snabb återhämtning både fysisk och psykisk, så att han inte är sårbar allt för länge. Detta skulle också förklara varför vi inte kan finna denna återhämtning i vår urbana miljö som i så många fall har brist på vegetation, vi har helt enkelt inte anpassat oss till den ännu. Om så är fallet eller inte råder det lite delade meningar om, men många forskare inom området lutar åt denna hypotes. Den är dock svårt att undersöka på ett tekniskt sätt och grundar sig främst på analyser om vad människor föredrar eller inte, deras känslomässiga upplevelser.

Svensk forskning av idag – Patrik Grahn

En svensk forskningsundersökning på äldre försökte testa både Kaplans och Ulrichs teser, om hur utevistelse kan ge ökad koncentrationsförmågan, och effekter på blodtryck och puls. De äldre fick genomgå olika tester som ökade stresshalten och sedan koppla av under en timme. Detta skedde omväxlande inne respektive utomhus, för att sedan ta samma test igen. Resultaten visade enhälligt att deltagarna gjorde bättre ifrån sig efter vila utomhus i jämförelse med vila inomhus. Puls och blodtryck varierade så mycket att man inte kunde dra några självklara slutsatser. Detta kan bero på ett flertal omständigheter men man bör tänka på att Ulrichs tester alla utfördes i något som liknade laboriemiljö. (Ottoson & Grahn, 1998)

Genom att låta ett stort antal personer från hem för sjuka, funktionshindrade eller äldre medverka i en forskningsstudie, fann Grahn (1991) att den psykiska hälsan till stor del styrde vilka behov som fanns av miljön. När de medverkande var trötta eller stressade ville det helst vistas i en kravlös naturmiljö utan störningar av omgivningen medan de hade lättare att vara sociala när de mådde bättre. Utifrån dessa rön formulerades en behovspyramid (se figur 1) där den psykiska kraften korresponderar med känsligheten för den fysiska och sociala omvärlden (inåtriktad engagemang benämndes då passiv rekreation och kreativt deltagande till utåtriktad engagemang något som modifierats i *Ottoson & Grahn 1998*)



Figur 1 Behovspyramid
Grahns (2005a)

När den psykiska kraften är riktigt låg är personen ofta trött och retlig, går in i depressioner och ibland missbruk (se figur 1). I värsta fall infaller psykos, men i alla dessa fall drar sig personen allt mer undan från världen och blir till slut helt asocial.

I det lägsta steget på pyramiden vill man vara för sig själv och sina egna funderingar, försöka hitta sig själv och landa. Här krävs en kravlös naturmiljö och enskildhet. Längre upp är det emotionella deltagandet, där man gärna iakttar andra men inte själv deltar, i exempelvis lek eller sportaktiviteter. Överst i figuren kommer sedan det aktiva och kreativa deltagandet när man gärna omger sig av folk eller till och med leder en verksamhet själv, som ett pass Friskis och Svettis. (Grahns, 1991)

Åtta olika parkkaraktärer

Genom att låta ett antal organisationer och institutioner beskriva och fotografera exempel på hur de helst ville att en park såg ut, framträdde åtta distinkta typer av natur (Grahns, 1991). Dessa sammanfattades genom nedanstående tabell:

Tabell 1 De olika huvudkaraktärerna (Grahn, 2005a)

De åtta huvudkaraktärerna.	
Platsen har egenskap av:	Förklaring
1. <i>Det rofyllda</i>	Ro och tystnad. Ljud från vind, vatten, fåglar och insekter. En egenskap som signalerar vårdnad, renhet, upphöjdhet och lugn. Seren – ordal?, ej skräp, ogräs, buller och störande människor. Andakt.
2. <i>Det vilda</i>	Vild natur där växter ser ut att vara självsådda. Lav- och mossbelupna stenblock, gamla stigar, mystik och association till sägner.
3. <i>Det artrika</i>	Erbjuder en mångfald av djur- och växtarter, bär, svampar, fjärilar, fåglar och blommor. En egenskap som associeras till Edens lustgård.
4. <i>Det rymliga</i>	Erbjuder en vilsam känsla av att komma in i en annan värld, en sammanhållen helhet, som en bokskog, en havsstrand, en plats dit eremiten kan söka sig för begrundan och eftertanke.
5. <i>Det öppna</i>	En egenskap knuten till utsikt och gröna, öppna allmänningar. Kopplas till ängen och tunet, de urgamla skandinaviska platserna för marknader, ting, val av kungar och idag drakflygning, idrott och picknick. Överblick och bra kontroll över det som händer.
6. <i>Det privata</i>	En egenskap knuten till omgärdade trygga nästen, en oas eller en plats som en person lätt kan ta till sig som sin egen. Från barnets koja under busken växer det till att bli en trädgård för den vuxna människan där hon kan koppla av och vara sig själv och även experimentera och leka. Ett eget revir för sinnliga upplevelser, av hur vatten och sand känns mot huden, av hur krossade kryddor doftar.
7. <i>Det sociala</i>	Egenskap knuten till möten mellan människor, för trevnad, umgänge och sociala kontakter. Aktiviteter som dans, musik, mat, eller för att se andra människor koppla av och roa sig. En kulturyttring som kan markeras av en majstång eller en syrénerså.
8. <i>Det kulturella</i>	Egenskap laddad med symbolik som hänför sig till mänskliga värderingar, arbete och omsorg, knutna till religion, moraliska värderingar, historiska händelser eller som bara erbjuder fascination inför tidens gång, som till exempel en gammal stenmur som ringlar sig genom landskapet.

Beroende på var man är i behovspyramiden (se figur 1) behöver man olika delar av karaktärerna (se tabell 1). De som befinner sig långt ned i pyramiden tilltalas av de rofyllda, vilda, rymliga och de artrika, där de kan finna vila och återhämtning. Det är också dessa karaktärer som tilltalar de flesta människor. De öppna, privata och kulturella passar de som vill iaktta andra, utföra en aktivitet eller själva delta. Slutligen det sociala som kan tilltala en del som är stressade, medan andra inte alls kan med den. (Grahn, 2005a)

Desto fler av karaktärerna en park innehåller, desto mer välbesökt och attraktiv anses den vara. De aktiviteter som utövas är dessutom starkt knutna till parkers olika karaktärer. Om en viss karaktär saknas så anpassar sig de flesta sina aktiviteter efter det, den tänkta aktiviteten blir en annan. Det är även den passiva rekreationen, återhämtningen som är mest ömtålig, det visar en undersökning. Gränsen för att ta sig till en park eller liknande är 400 meter, medan många kan tänka sig att färdas längre för att delta i en aktiv aktivitet. Tvärtom vad man kan tro är det dessutom så att vi inte kompenserar för brist på grönska i vår närhet. Det är de människor som har en egen gård eller liknande, som oftast tar sig iväg för att besöka andra platser med natur eller park. (Grahn, 1991)

Undersökning av fem rehabiliteringsträdgårdar

I de följande fem rehabiliteringsträdgårdarna har jag tittat på hur inramning och ingång har sett ut. De parametrar som jag främst undersökt är växtslag, genomsiktlighet, höjd och bredd. Jag har även intervjuat en personal i varje trädgård, för att försöka ta reda på hur inramning och ingång uppfattas av deltagarna. Även informationen om verksamhet och utformning kommer till största delen från dessa samtal.

Gröna Rehab ligger i Göteborg ca en kilometer från Botaniska trädgården, med naturreservatet Änggården tätt intill. En stor väg finns i närheten, vilket resulterar i ett visst buller när vinden ligger på, men syns inte. Trädgården (se figur 2) ligger i en liten sänka med omgivande berg och lövskog. I denna sänka ligger även ett koloniområde och området genomkorsas av vandringsstråk som leder in i naturreservatet.

Jag intervjuade Lena Benjegård² som är biodynamiker i botten, utbildad hos antroposoferna i Järna. Hon har gått två år på ”Da Capo hantverksskola” med inriktning ”trädgårdens hantverk och design” och de sista åren har hon arbetat i botaniska trädgården i Göteborg, med främst bambulunden.

Gröna Rehab – Göteborg



Figur 2 Delar av Gröna Rehabs trädgård

Verksamhet

Verksamheten är en satsning från Västra Götalandsregionen på rehabilitering i trädgård och drivs i regi av Botaniska trädgården i Göteborg. Målgruppen är personer anställda inom västra Götalandsregionen som är sjukskrivna för en stressrelaterad sjukdom. Dessa kommer från Sahlgrenska Universitetssjukhuset. Här finns även en eftermiddagsgrupp som består av personer i riskgruppen för stressrelaterade sjukdomar. I trädgården arbetar ett team med arbetsterapeut, sjukgymnast, biolog och trädgårdsmästare tillsammans för att hjälpa deltagarna tillbaka i arbete, eller någon slags verksamhet efter genomgången rehabilitering.

² Lena Benjegård, Rehabträdgårdsmästare, samtal den 23 maj 2007

Rehabiliteringen ska pågå i tolv veckor med individuell in- och utfasning vilket resulterar i en period av 16 veckor. Fyra dagar i veckan mellan 3-3,5 timmar per dag. Om behovet finns är det möjligt att upprepa perioden vilket gör den maximala tiden till ett halvår. Grupperna består av sex till åtta personer i taget. Efter den första återhämtningsperioden kan deltagarna delta mer aktivt i odling och skörd, eller ta promenader i omgivningen. Gröna Rehab arbetar förutom med odling även med kroppskännedom och stresshantering.

Lena Benjegård berättar ³ att man i realiteten bara haft en grupp sedan starten i september i år, och beslutat sig för att dessa ska gå kvar till midsommar. Efter det kommer man att ta in en helt ny grupp som följer den mer upplagda tiden om tolv veckor. Man har även två eftermiddagsgrupper som kommer en eller två dagar i veckan. Den är till för personer som ligger i riskgruppen för att bli utbrända eller befinner sig under stark stress. Båda grupperna kommer från Sahlgrenska sjukhuset och är antingen chefer som har fått anmäla intresse, eller anställda i riskzonen. Dessa grupper är i trädgården på betald arbetstid och får en minivariant av de som den fasta gruppen får. Olika terapeutiska områden som odling, bild, hantverk och vandringar i området men även kroppskännedom, avslappning, stresshantering och föreläsningar inom ämnet, av experter från Institutet för stressmedicin.

Man lägger stor vikt vid utevistelse i omgivande naturområde. Varje måndag året runt går gruppen ut med Eva-Lena Larsson som är biolog och projektledare för Gröna Rehab. Där tittar de på växt- och djurliv, promenerar och grillar. Dessa turer är bland de mest uppskattade delarna av rehabiliteringen, får deltagarna att helt glömma bort sina problem och uppleva nuet och naturen närmare.

Utformningen av trädgården

När Lena Benjegård ⁴ kom till trädgården i april i år bestod den främst av en gräsplan och häckar av måbär (*Ribes alpinum*). Eftersom hon på förhand inte visste så mycket om rehabilitering, läste hon litteratur i ämnet för att ta reda på vad som behövs i en sådan trädgård. Detta blev sedan utgångspunkten för utformningen. Viktiga aspekter var odlingsbäddar och sittplatser i trädgården, och man bestämde även att terrassera trädgården eftersom den sluttar.

Man utgick inte medvetet från några teorier och besökte inga liknande trädgårdar innan man satte igång med utformningen av trädgården. Ett beslut som så här i efterhand tyckts det ha varit bra, eftersom man då inte blev allt för färgad av andra.

En av idéerna med trädgårdens utformning är att den ska vara lättskött eftersom Lena Benjegård ⁵ är ”ensam” ansvarig för skötseln. Av den anledningen har man bland annat valt friväxande häckar som ger ett mer naturligt utseende och passar in i omgivningen. Man har utgått från de växtmaterial som fanns på platsen (måbär) och flyttat den vid behov, vilket har gått bra. Mitt i trädgården rinner en liten å som kommer att framhävas med växter så småningom. Trädgården är långt ifrån klar i dagsläget men för att ha börjat för ett år sedan har man kommit långt. Trädgården är framförallt inte så uppvuxen men omgivande skog och berg ger trädgården en naturlig inramning.

³ Lena Benjegård, 23 maj 2007

⁴ Lena Benjegård, 23 maj 2007

⁵ Lena Benjegård, 23 maj 2007

Inramning

Trädgården omges till stora delar av en friväxande måbärshäck (*Ribes alpinum*) som är upp till 1,60m hög. Bredden varierar mellan 40cm till 1m eftersom grenarna har delat på sig på ett par ställen (se figur 3). Häcken är i varierande kondition, riktigt tät på sina ställen och gles på andra. På vissa avsnitt är plantorna glesa nedtill vilket ger dem ett vasformat växtsätt (se figur 4). Överlag ger häcken ändå ett bra insynsskydd, eftersom bladen är många och tättsittande i ögonhöjd.

På norrsidan återfanns ett flätat pilstaket som idag var ca 40cm högt men skulle bli 1m (se figur 5). Det var tätt med små glipor och hade ett naturligt utseende. Innanför pilstaketet hade man planterat en syrenberså i vitt och lila nyanser.

Ett antal stora bokar (*Fagus sylvatica*) avgränsar trädgården på ena sidan (se höger i figur 6). Ena hörnet var dessutom öppet mot en allmän gångstig. Här hade man planer på att avgränsa med en häck eller ett pilstaket framtiden, och göra området till woodland.

En liten del av muren som terrasserar trädgården stack fram i omramningen och ska prydas med sommarblommor (se figur 7).



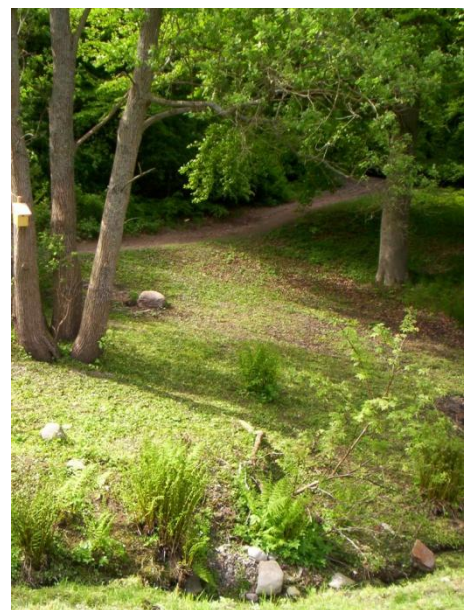
Figur 3 Måbärshäck



Figur 4 Vasformad måbärshäck



Figur 5 Flätat pilstaket



Figur 6 Bokträd och allmän gångväg



Figur 7 Mur

De flesta som kommer till trädgården har aldrig varit i området förut och tycker att det är en fantastisk plats och miljö. Inramningen av trädgården har man inte fått någon reaktion på, troligen för att den smälter samman med övrig natur. Det är snarast omgivande berg och skog som uppfattas som den naturliga inramningen av deltagarna.

Det är också i skogen som årstidsväxlingen märks tydligast. Det är något som deltagarna lagt märke till men också något som personalen har pekar på. Av naturliga orsaker är det inte några aspekter som de lagt märke till i häcken, måbär har en diskret blomning och mindre framträdande höstfärg. Något som de har kommenterat är att häcken grönskar så fort, ena stunden var den brun och andra stunden grön.

Jag frågade om måbär är en vanlig häcktyp i området något som Lena Benjegård⁶ trodde. Måbär används även i Slottsskogen där den bildar en stor rundel så deltagarna borde vara bekanta med denna växt. Denna aspekt hade dock inte kommenterats på något sätt vilket i och för sig kan vara orsaken till att inga kommentarer gjorts, den är helt naturlig.

I trädgården har man valt att låta häcken vara friväxande. Jag frågade Lena Benjegård⁷ om detta och hon sa att hon inte ville att trädgården skulle vara *för* perfekt eftersom hon var rädd för att det skulle uppmuntra till stress och perfektionism. Hon är dock medveten om att det för vissa kan upplevas som stressande att den är så spretig, men att de inte hade fått några reaktioner på de hos sina deltagare. Denna aspekt hade tvärt emot upplevts som avkopplande. Deltagarna hade dessutom varit med att flytta vissa delar av häcken och en person hade påbörjat föryngring av häcken från insidan. En arbetsuppgift som upplevt som kul och bra eftersom det var långsiktigt.

Det går förbi en hel del grupper med sportande ungdomar, skolklasser och människor med hundar men dessa passerar ganska fort och mest på våren innan skolan har slutat. På frågan om det verkade störa deltagarna var frågan nej. Grupperna passerar ofta ganska snabbt och sedan är området rätt ostört. Det är mest personalen som blir störda av passerande och lösa hundar som tar sig in på området. Deltagarna klappar dem gärna eftersom de flesta har egen hund. De fåtal kolonister som besöker sina lotter på dagtid upplevs inte heller som störande och dessa kommer deltagarna ibland i samspråk med när de går utanför trädgården. Över huvud taget känns det som att trädgården är öppen mot omvärlden och samhället utanför utan för att den skall vara allmän egendom. Lena

⁶ Lena Benjegård, 23 maj 2007

⁷ Lena Benjegård, 23 maj 2007

Benjegård⁸ säger att man kör lite på känsla så här i början och att det verkar fungera bra så här långt, deltagarna känner sig trygga. Hon kan tänka sig att de kommer att hägna in sig lite mer så småningom. Planer finns att sätta för den stora öppningen i trädgårdens ena hörn med häck eller pilstaket i framtiden.

Det finns inte några särskilt uppsökta hörn i trädgården utan deltagarna sätter sig oftast på altanen vid huset, där det är soligt. Här har de huset i ryggen och fri uppsikt över trädgården och omgivningen. De har ett visst skydd av häcken på ena sidan men sitter helt öppet från andra sidan. Det är en plats där de helt kan ha kontrollen, de ser om någon kommer och blir inte överraskade utan kan om de vill gå undan i angränsande hus eller uterum. Den öppning som finns ut mot gångvägen upplevs inte som störande eftersom den är på så långt håll. Man kan nämligen inte se ansiktsuttrycken vare sig hos dem som kommer förbi eller hos deltagarna, och känner sig därför inte iakttagen. Detta skulle kunna vara ett ”problem” på våren när det är mycket folk i rörelse men då skyddar omgivande natur till viss del. Under vintern är platsen betydligt mer oskyddad men då är det i gengäld nästan inga besökare. Om någon av deltagarna inte vill träffa andra utifrån eller synas finns det ett uterum som är helt skyddat från insyn. Lena Benjegård⁹ tillägger dock att hon trodde att deltagarna skulle dra sig undan mer en och en mer men så är inte fallet.

Den norra sidan är under uppbyggnad vilket gör den svår att utvärdera. Man har påbörjat ett pilstaket och planterat syrenberså och perennrabatt innanför. Denna sida är dock inte så välbesökt eftersom deltagarna har föredragit solsidan, de kan tänkas att den blir mer välbesökt under heta sommark dagar. Just nu är platsen ganska öppen men den kommer att bli ordentligt skyddad i framtiden.

Huset ligger mitt i trädgården och verkar därför inte som gräns utåt men den känns som en inre gräns eftersom deltagarna mest tillbringar tiden på södra sidan av trädgården. Den fungerar även som en trygghetspunkt i trädgården.

Längst ena långsidan ligger ett medelstort växthus som var kalkat när jag var där. Detta hade gjorts medvetet för att förhindra insyn eftersom man hade samtal med deltagarna där inne. Växthuset gav även ett effektivt insynsskydd i resten av trädgården

Ingång

Det fanns två ingångar till trädgården men ingen av dem var helt iordningställda vid besöket.

På framsidan av husen möts man av denna ingång. Två stora stenar och två lagda rundlar där den ena innehåller en klematis (se figur 8) Tanken är att placera en rosenportal som är två meter hög och 2.30 meter bred mellan rundlarna (se figur 9). En honungsros (*Rosa helenae-hybrid*) och en vinröd klematis med vita inslag (*Clematis* sp) ska klä in portalen i framtiden.



Figur 8 Stenrundlar

⁸ Lena Benjegård, 23 maj 2007

⁹ Lena Benjegård, 23 maj 2007

Den andra ingången var också halvfärdig vid besöket. Grindstolpar satt på plats men grinden var under tillverkning av en av deltagarna (se figur 10). Grinden kommer bli av klassiskt snitt i vitmålat trä med välvd ovansida för att passa huset. Den deltagare som tillverkar grinden hade helst velat måla den lila.



Figur 9 Rosenportal



Figur 10 Grindstolpar

Deltagarna har inte varit delaktiga i processen med rosenbågen men följt arbetet på nära håll och uttryckt en positiv hållning till den. Jag reagerade mest på att den var så stor, men tanken är att en bil ska kunna ta sig in och att den ska vara stabil nog för lekande barn.

Jag undrade över vilket funktion ingångarna har idag och det framkom att deltagarna ser det som ett sätt att markera revir, stänga andra ute. Innan grindstolparna var resta och trädgården såg mindre bebodd ut hade man problem med att människor kom in av nyfikenhet. Det är inte längre så vanligt men fortfarande förekommer.

Kungsbacka sjukhusträdgård

Kungsbacka är ett typiskt villasamhälle en liten bit utanför Göteborg. Det lilla sjukhuset har många slags patienter och rehabiliteringsavdelningen ligger i direkt anslutning till trädgården. Man har stora fönster ut mot trädgården så att man kan följa årstidsväxlingarna inifrån (se figur 11).

Jag intervjuade Petra Edlund¹⁰ vid besöket. Hon är arbetsterapeut sedan drygt fem år tillbaka, uppvuxen med trädgård. I dagsläget odlar hon i balkonglådor, som hon uttrycker det själv.



Figur 11 Blommande rönn

Verksamhet

Kungsbacka sjukhus har en trädgård som används vid dagrehabilitering av personer drabbade av stroke eller parkinson. Eftersom den mest drivande arbetsterapeuten bakom det aktiva användandet av trädgården har gått i pension, har verksamheten minskat. Trädgården används trots det tre till fyra dagar i veckan både för och eftermiddag. Dessutom används den i stort sett varje dag av någon grupp från sjukhuset om så bara för att fika i. Trädgården är öppen för allmänheten vilket mest blir de andra patienterna på sjukhuset och besökande anhöriga.

Dagrehabiliteringen drivs av två arbetsterapeuter, två sjukgymnaster och en assistent och sker i grupp två gånger i veckan. Patienterna är mellan 30år och 80 år, ungefär hälften i arbetsför ålder och hälften pensionärer. Något som är bra med trädgården framhåller Petra Edlund¹¹ är att trädgårdsarbete inte är så könsbundet utan att alla kan uppskatta det. De flesta av patienterna är dessutom uppvuxna med, har eller har haft, egen trädgård så att de ibland kan mer om odling än personalen, något som ökar deras självkänsla.

¹⁰ Petra Edlund, arbetsterapeut, samtal den 23 maj 2007

¹¹ Petra Edlund, 23 maj 2007

Utformningen av trädgården

Trädgården ligger inklämd mellan flera hopbyggda hus och är relativt stor. Hela sjukhuset ligger på en höjd vilket är tydligt i trädgården som ligger i plataer. Detta omöjliggör framkomligheten i hela trädgården för de med rullstol eller rullator. En stensatt gång med ordentligt ledstöd på bägge sidor leder ned till den rektangulära gräsplan som mest används av rehabiliteringens patienter. Här står odlingslådor, i olika höjder, som används till grönsaker, örter och sommarblommor. På två sidor av gräsplanen sluttar det brant nedför och höjdskillnaden gör att man är väldigt skyddad från insyn nedifrån. Skötseln är ett problem eftersom man inte har något anställd för att ta hand om trädgården. Gräsmattan klipps av kommunen vid behov.

Inramning

Trädgården avgränsades på två sidor av hus (se figur 12) De består av ett antal olika byggnader som genomgående är fyra våningar höga. De är hopbyggda med varandra så att det bildar ett antal vinklar (se figur 13). En del av husen är delvis klädda med murgröna (*Hedera* sp), klättervildvin (*Parthenocissus quinquefolia*) och humle (*Humulus lupulus*).

Ett antal rönnar (*Sorbus aucuparia*) omger trädgården på två sidor och är upp emot sju meter höga (se figur 14,15). Stammarna är i ögonhöjd och ger insyn men ändå inte.(se figur 16). Bakom träden på långsidan finns en slutning med ett antal träd av alm (*Ulmus glabra*) och inslag av ask (*Fraxinus exelsior*).

Vid entrén och längst gångvägen ned mot gräsplanen växer mot husväggen ett blandbuskage. Det består av snöbär (*Symphoricarpos* sp), storbladig buxbom (*Buxus rotundifolia*) och syren (*Syringa vulgaris*) En forsythia (*Forsythia* sp) skymtar på höger sida.(se figur 17, 18).

Ett lågt trästaket omger den rektangulära gräsplanen på två sidor. Det är ca 56cm högt och 2cm brett och ligger ned på flera ställen, något som skulle åtgärdas inför säsongen (se figur 19).

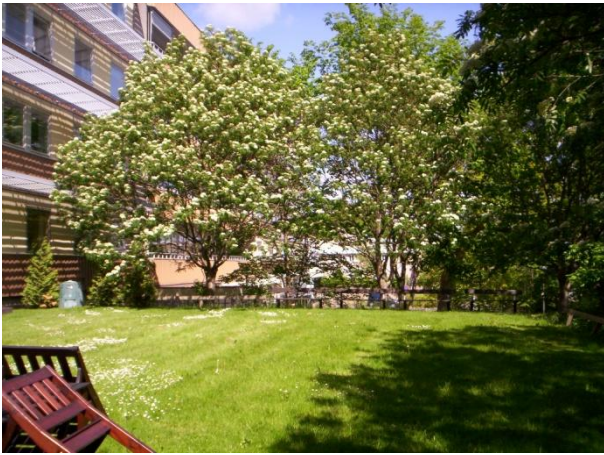
Fyra bänkar i trä är placerade så att de blir en del av inramningen längst den rektangulära gräsplanen (se figur 20).



Figur 12 Huskropp



Figur 13 Hus i vinkel



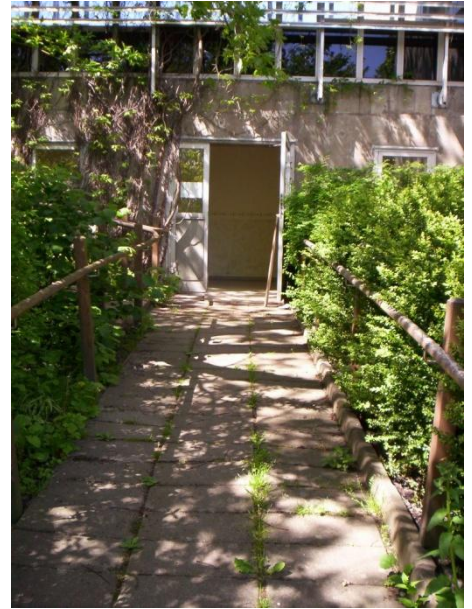
Figur 14 Kortsida av gräsplan



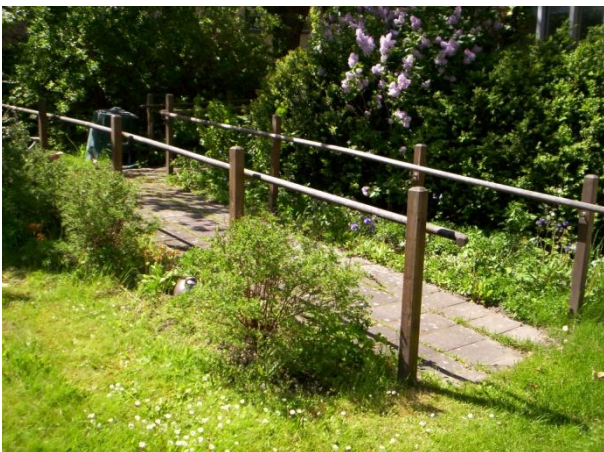
Figur 15 Längsida av gräsplan



Figur 16 "Flerstammade" rönnar



Figur 17 Buskage till höger



Figur 18 Buskage vid nedgång



Figur 19 Lågt trästaket



Figur 20 Träbänkar

Vid intervjun frågade jag vad patienterna uppfattar som trädgårdens inramning eller avgränsning? Petra Edlund¹² trodde att det framförallt är den öppna rektangulära gräsmattan och det lilla staket som omger den i bortre delen av trädgården, medan det är huset i förgrunden. De patienter som går en promenad eller skördar äpplen ser även den andra delen av trädgården, men annars är det många som inte ser vare sig den eller den ovanliggande platån. Det gör att ett centralt placerade buskage i trädgården, upplevs som en gräns av många. Detta buskage bestod av spärrgrenigt oxbär (*Cotoneaster divaricatus*), liguster (*Ligustrum vulgare*) och en syrenbuske (*Syringa vulgaris*).

Jag undrade om inte rönnarna och den bakomliggande trädridan uppfatta som en gräns i sig? Det verkar dock som om patienterna ser den skarpa kanten mellan klippt gräsmatta och långgräs, som markeras av trästaketet, som den tydligaste gränsen. Rönnarna är oavsett något som ger hela rummet karaktär och klar markering. När jag var där blommade de helt överdådigt och Petra Edlund¹³ sa att flera av patienterna hade uppmärksammat detta. Det är främst blomningen av träd och buskar som uppmärksammas eftersom man är ute denna tid på året. Även höstens färgskiftningar pratar man om, eftersom man har lokaler med stora fönster ut mot trädgården.

Blommande växter ger överlag starkare reaktioner än gröna och de som väcker starkast reaktion är de som doftar. Patienterna talar särskilt varmt om syrenerna och de kryddväxter som man odlar. Eftersom flertalet av patienterna har eller har haft egen trädgård väcker vissa växter minnen av den egna trädgården. En trädgård som många har fått lämna till förmån för en lägenhet eller annat boende. Detta sannolikt beroende på att de inte har kunnat ta hand om den längre på grund av sin sjukdom.

När patienterna kommer ut i trädgården känner de sig trygga. När de får en uppgift glömmer de också snabbt bort sin omgivning. Att huset är så nära och att många fönster är vända åt deras håll är inget som någon har reagerat på. En av anledningarna kan vara att den nedersta våningen med dess fönster tillhör rehabiliteringen, så att ingen rör sig innanför när gruppen är ute. De övre våningarna tillhör vårdavdelningar men är så högt uppe att man inte ser in och därför heller inte upplever att någon ser ut.

¹² Petra Edlund, 23 maj 2007

¹³ Petra Edlund, 23 maj 2007

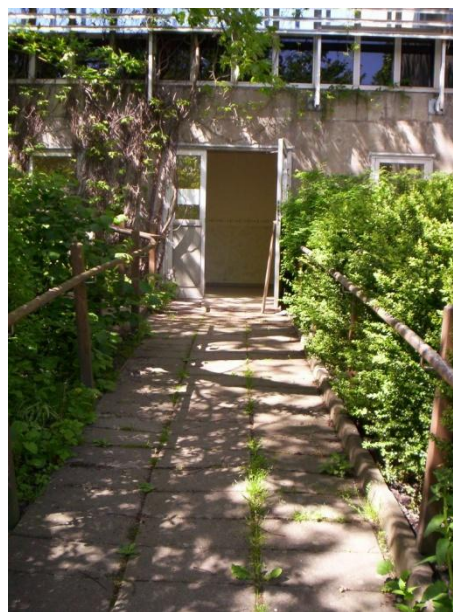
Eftersom patienterna behöver en ledsagare så sitter de mest där personalen har placerat dem. Denna plats är strax nedanför rampen, som leder in i huset, bredvid planteringslådorna där odlingen sker. Här har patienterna en lagom solig hörna med lä av huset i ryggen, ett buskage till höger och sedan utsikt över resten av trädgården/gräsplanen där aktiviteter som boule eller kubbspelas.

Ingång

Ingång till trädgården ligger i en korridor. Dörren är av metall ca 2.05 meter hög och 1.10 meter bred och vanligen låst. Man ser inte ut i trädgården inifrån, men det sitter en välkomnande lapp i ett sidofönster (se figur 21,22).



Figur 21 Ingång inifrån korridoren



Figur 22 Ingång utifrån trädgården

Ingången till trädgården trodde Petra Edlund¹⁴ ofta upplevs som svårtillgänglig och inte så välkomnande eftersom den är låst. Om man vill gå ut måste man säga till i förväg så att någon ställer upp dörren. För patienterna på dagrehabiliteringen är detta inget problem eftersom de går ut med personalen under sina tider. När väl dörren är öppen är ingången inbjudande med rejäla räcken att hålla sig i. För vissa patienter kan den dock vara lite skrämmande eftersom den lutar svagt nedåt. Många har problem med balansen och använder rullator eller rullstol. Att dörren är en vanlig sjukhusdörr i plåt är inget som har kommenterats av patienterna men den märks knappast när den står öppen.

Jag frågade om dörrens funktion för deltagarna, om det var för att hålla gruppen inne eller för att hålla andra ute? Svaret var flertydligt. Trädgården är till för alla på sjukhuset, så när personalen har olika grupper ute låter man dörren stå öppen. Det här gör att "vem som helst" kan promenera ut i trädgården.

Om dagrehabiliteringspatienterna ansåg detta störande så hade den frågan aldrig kommit upp. Det finns ett flertal troliga anledningar till detta. Det första är att det sällan kommer ut någon från sjukhuset utan ledsagare med sig, ingen gjorde det spontant. Eftersom trädgården är så stor finns det plats att vara utan att störa varandra. Den populäraste platsen bland de andra patienterna är dessutom den lilla plåtå som ligger direkt till höger från ingången. För att ta sig upp dit behöver man gå upp för en liten trappa, vilket dagrehabiliteringspatienterna inte kan.

¹⁴ Petra Edlund, 23 maj 2007

Alnarps rehabiliteringsträdgård

Alnarps rehabiliteringsträdgård (se figur 23) ligger vid Alnarps universitetsområde mellan Malmö och Lund. Den är helt skyddad från insyn på två sidor där det är experimentfält och ligger i ett lugnt hörn av området, där ett fåtal människor rör sig. Närheten till Alnarpsparken utgör en tillgång eftersom deltagarna kan utnyttja den för promenader. Hela området ligger i en lantlig omgivning med öppna fält och jordbruksmark, det är även relativt nära till havet.

Jag hade tyvärr inte möjlighet att intervjua någon personal på plats men Lena Welén Andersson¹⁵ tog sig tid att svara på mina frågor över mejl. Av den anledningen är frågorna inte fullt så utvecklade som i de andra intervjuerna. Lena Welén Andersson¹⁶ är arbetsterapeut och har arbetat med trädgårdsrehabilitering i sex år. Hon arbetade tidigare inom psykiatri med trädgård och har gått kursen ”Trädgård och park som rehabilitering”. Hon har dessutom en egen trädgård.



Figur 23 Skylt för Alnarps rehabiliteringsträdgård

Verksamhet

I Alnarps rehabiliteringsträdgård bedrivs verksamhet för långtidssjukskrivna personer med främst utmattningssyndrom. Denna grupp om ca åtta personer träffas en till fyra halvdagar i veckan under minst tolv veckor. Efter det slussas de vanligtvis ut i arbetsträning eller går tillbaka till arbete eller studier. Arbetet i trädgården och med deltagarna leds av ett team på fem personer som består av arbetsterapeut, sjukgymnast, läkepedagog/landskapsingenjör, trädgårdsmästare och en psykoterapeut som kommer med jämna mellanrum för samtal med deltagarna. Hela trädgården och dess verksamhet är ett fullskaleprojekt från Alnarps universitets sida, som leds av professor Patrik Grahn och ligger under före detta institutionen för landskapsplanering. Utvärderingar av verksamheten pågår därför ständigt för att försöka förstå, och förbättra den terapeutiska processen i trädgården. (Fakta trädgård - fritid nr 112, 2005)

¹⁵ Lena Welén Andersson, arbetsterapeut, e-post den 23 augusti 2007

¹⁶ Lena Welén Andersson, 23 augusti 2007

Utformning av platsen

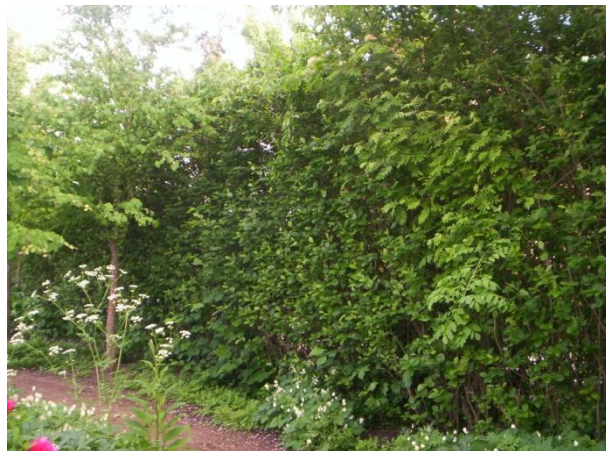
Trädgården började anläggas 2001 och är på två hektar. Den är utformad av Grahn i nära samarbete med landskapsarkitekterna Sara Lundström, Ulrika Stigsdotter och Fredrik Tauchnitz som idag är ansvarig trädgårdsmästare. Trädgården bygger till stor del på den forskning som Grahn gjorde under främst 1990-talet. Här återfinns tankarna om människans behovspyramid och man har lagt de aktiva och utåtriktade delarna närmast huset med odlingsbäddar och växthus. Desto längre bort i trädgården desto mindre kravfull miljö. Man har även arbetat med att få in de olika parkkaraktärerna genom att skapa olika rum så att trädgården ska kunna passa alla oavsett hur de mår för dagen. Det finns platser att dra sig undan till om man behöver, men även utrymmen för social samvaro. Vid entrén anlade man en välkomsträdgård som ska tilltala alla deltagare oavsett psykiskt tillstånd, vilket var svårt. Man löste det genom att dela den i två delar så att deltagarna kan välja vilken väg de vill gå när de stiger innanför entrén. En väg går mot huset och sociala samvaron och en går in i en ”trädgård för sinnena”, där man kan vara mer ifred. Här finns en vattenspegel som lockar många. (Stigsdotter, U. & Grahn, P, 2003)

Av de planer som lades upp har endast en del anlagts. I dagsläget är framsidan nästintill färdig medan baksidan endast har kommit halvvägs. Odlingsbäddarna finns där och även något som kallas för 'Forest garden', där olika sorters bär och frukt växer i en naturlig ordning och skötseln är minimal. En riktigt kravlös miljö som är mycket uppskattad, men en hel del annat som en äng och en planerad damm saknas fortfarande.

Inramning

Trädgården inramas av ett antal olika sorters klippta häckar. En av dem är aronia (*Aronia melanocarpa*) som har vissa inslag av sly och mindre träd. Den är ca 2- 2,5 meter hög och relativt tät (se figur 24). Den dominerande häcken på framsidan är annars avenbok (*Carpinus betulus*), som är tät med mindre håligheter och ca 1.60 -1.65 meter hög och 60cm bred (se figur 25).

En friväxande häck av häggmispel (*Amalanchier spiccata*) finns också i trädgården och är ca 1.5- 2 meter hög.

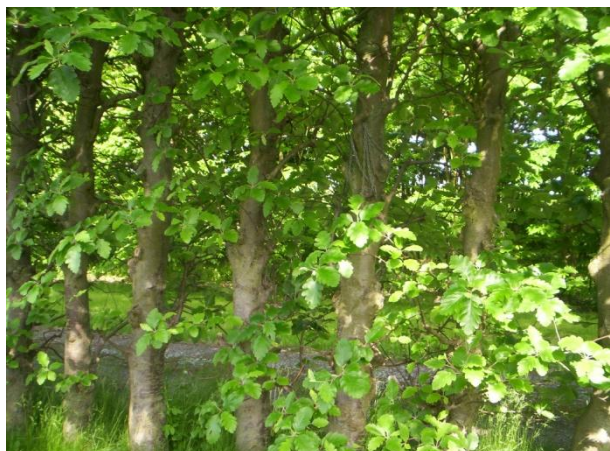


Figur 24 Häck av aronia



Figur 25 Del av avenbokshäck

I trädgården finns även två riktigt höga häckar som har fungerat som läskydd åt området odlingar. Den ena är två häckar med oxel (*Sorbus intermedia*) som har varit klippt. I dagsläget klipps häckarna inte och de är därför ca fem meter höga och två meter breda. Häcken är på sina ställen riktigt gles nedtill (se figur 26) men ger ett tätt intryck på håll (se figur 27).



Figur 26 Glesa stammar



Figur 27 En av två oxelhäckar

Poppel (*Populus canadensis*) är den andra häcken. Den är i betydligt sämre skick (se figur 28). Det känns mer som ett antal träd än en häck på grund av dess grova stammar som är kala långt upp. Träden är ca fyra meter höga med ganska gles krona. Utanför står en rad med ekar planterade som bidrar till skydd.

I trädgårdens bortsida står en rad oxlar (*Sorbus intermedia*). Dessa träd är ca sju meter höga, och så långt borta i trädgården att de bildar en skyddande ridå mot markerna bakom (se figur 29).

Det finns även en blandridå av träd. Den består av främst lind (*Tilia* sp) och lönn (*Acer* sp), men även sly av alm (*Ulmus glabra*), ask (*Fraxinus exelsior*) och gullregn (*Laburnum x watereri*) (se höger sida i figur 30). Vegetationen är upp till sju meter hög och bildar en ganska tät lövmassa som stoppar direkt insyn



Figur 28 Rad av popplar



Figur 29 Rad av oxlar



Figur 30 Trädridå

Ett metallstängsel löper runt delar av trädgården men syns mest vid en angränsande parkeringen. Det beror på att den här endast hjälpligt döljs av allehanda sly. Stängslet är ca två meter högt inklusive taggtråd (se figur 31). Stängslet är också tydligt vid poppelhäcken (se figur 28).

I ett av trädgårdens rum har man skapat en asiatisk hörna med bland annat en damm och bambu (*Fargesia murielae*). I detta hörn återfinns ett flätat staket av bambu som tillhör inramningen. Det är ca 1.90 m högt och halvgenomsiktligt till tätt (se figur 32).



Figur 31 Stängsel mot parkering

Ett hus som används som förrådsbod ger ett effektivt insynsskydd från flera håll (se vänster i figur 33). Det hänger ihop med ett lika rött staket med vita stolpar som omsluter ingången och är ca 1.60 meter högt.



Figur 32 Bambuskärm



Figur 33 Förråd till vänster och staket

Den första tiden i trädgården, enligt Lena Welén Andersson¹⁷ verkar det som om deltagarna inte nämnvärt lägger märke till sin omgivning, utan har en sorts tunnelseende. Detta avtar efter en tid och då börjar de ta in mer av trädgården. Det märker mer av trädgårdens kvaliteter, som doft, färg och smak. Enligt Lena Welén Andersson¹⁸ är det viktigt att deltagarna finns inom ett område som är avgränsat mot omgivningen, med väggar så att de kan känna sig trygga. De täta häckarna som finns i trädgården associeras med ramarna i behandlingen som ger trygghet och stabilitet.

Den plats som deltagarna helst uppsöker är en vägg mot en snickarbod där man har träd som tak och bra utsikt över vem som kommer på vägen. En annan populär plats är "Forest garden" där man har skydd i ryggen av en bambuskärm samtidigt som miljön är kravlös, och det finns mycket att smaka på.

¹⁷ Lena Welén Andersson, 23 augusti 2007

¹⁸ Lena Welén Andersson, 23 augusti 2007

Ingång

Ingången smälter samman med det röda staketet och är ca 1,40 till 1.60 meter högt och format som en skål (se figur 34). Eftersom trädgården ligger i en allmän park har man alltid grinden stängd under verksamhet för att undvika störningar. Man har även ett ordenligt hänglås på grinden som används när trädgården är tom (se figur 35).



Figur 34 Grind



Figur 35 Hänglås

Entrén upplevs ofta som lite tråkig och det är något som personalen skulle vilja ändra på i framtiden, så att den blir mer välkomnande för deltagarna.

När deltagarna kommer in genom grinden till trädgården känner de sig lugna och upplever trygghet

Danderyds träningsträdgård

Danderyds sjukhus ligger i norra delen av Storstockholm och är ett stort sjukhus med de flesta patientgrupper, varav en stor avdelning för rehabilitering. Själva trädgården (se figur 36) ligger i en liten naturlig sänka, omgiven av en mindre dunge och ett nybyggt bostadsområde med närhet till vatten. Området känns lummigt och grönt om man bortser från en plattlagd och asfalterade yta mellan sjukhuset och trädgården. Denna yta sköts, eller snarare sköts inte av ett bolag som har ansvar för sjukhusområdets övriga gröna ytor. Eftersom platsen delvis är k-märkt får den inte rivas eller ändras.

Jag intervjuade Elisabeth Schäländer¹⁹ som är arbetsterapeut och har ansvarat för trädgården. Hon har läst tio poäng ”park och rehabilitering” i Alnarp. En skolträdgårdskurs och tio poäng trädgårds- och arkitekturhistoria. Trädgård och design har hon alltid varit intresserad av vilket på ett naturligt sätt gjorde henne lämpad att utforma den nya trädgården.



Figur 36 Danderyds träningsträdgård

Verksamhet

Danderyd träningsträdgård är en trädgård som främst är till för rehabilitering av patienter med hjärnskador. Det är oftast orsakade av stroke eller olyckor, så kallad förvärvad hjärnskada. Man har ett flertal grupper, både från dagrehabilitering och inneliggande patienter som utnyttjar trädgården. Dessa grupper består av fyra till fem personer och är vanligen ute en gång per vecka. Sjukhuset är uppsamlingsområde för hela Stockholm och man har dessutom en grupp med ca tio patienter som kommer in från hela landet.

Förutom dessa patienter används ibland trädgården av andra patienter på sjukhuset och då främst de geriatriska. Även smärtpatienter och stresspatienter har nyttjat trädgården, om än i liten skala. Trädgården är en ”öppen trädgård” och används därför flitigt som mötesplats för patienter, deras anhöriga och sjukhusets personal.

¹⁹ Elisabeth Schäländer, arbetsterapeut, samtal den 25 juni 2007

Man tillämpar något som man kallar för kvadratodling, där patienterna får ansvar för en liten yta att odla på, som känns överkomlig för de flesta. Det som övas genom odling är tal, siffror, minne, förmågan att planera samt balans och motorik. Trädgården erbjuder en verklig situation till skillnad från inomhus där saker kan kännas för utformat och statiskt. Genom att ta till sig en riktig uppgift stärks även självförtroendet enligt Elisabeth Schäländer²⁰. En viktig del av upplevelsen med trädgården är att bara vara och uppleva den men alla sina sinnen. Glömma bort att man är på ett sjukhus och den egna situationen för ett tag.

Eftersom Danderyds sjukhus är så stort är det idag ett drygt 20-tal arbetsterapeuter som brukar trädgården tillsammans med sina patienter, vilket gör att trädgården är mycket använd. Man har i dagsläget inget samarbete med sjukgymnasterna på området.

Utformning av platsen

Elisabeth Schäländer²¹ började utforma trädgården redan 2002 när hon fick reda på att avdelningen skulle flyttas till nya lokaler. Man började med att skapa en paviljong och röjde sedan bort ett antal träd som stod i mitten av den nuvarande trädgården. Istället anlade man en avlång damm i mitten och plattor lades för bra framkomlighet. Ett område med odlingsbäddar i olika höjder anlades, liksom ordentliga gångar så att man kan ta sig fram med rullstol i hela trädgården. Den senaste tiden har ett växthus och en häck av måbär tillkommit, som man kommer att klippa i framtiden. Häcken är tänkt att utgöra en lugn och stram bakgrund till trädgårdens lummighet. Det har i dagsläget en bit kvar i trädgården, något som får komma när man får in mer pengarna. Man inte har några särskilda anslag för trädgårdsverksamheten. Det närmsta är att sätta upp ett plank för ena långsidan för att slippa allt för mycket spring i trädgården. Man planerar också att anlägga någon slags stig i den närliggande skogsdungen, för att kunna använda den med patienterna.

Inramning

Inramningen i Danderyd träningsträdgård består delvis av en nysatt måbärshäck (*Ribes alpinum*) som idag är ca 40 till 60cm hög (se figur 37).

När man anlade trädgården sparade man en del befintlig vegetation. Längst ena långsidan består därför inramningen av ett antal avlånga bäddar. Dessa innehåller päronträd (*Pyrus communis*) som är fyra till sex meter höga och röda vinbär (*Ribes rubrum*) i skiftande storlekar (se figur 38, 39).

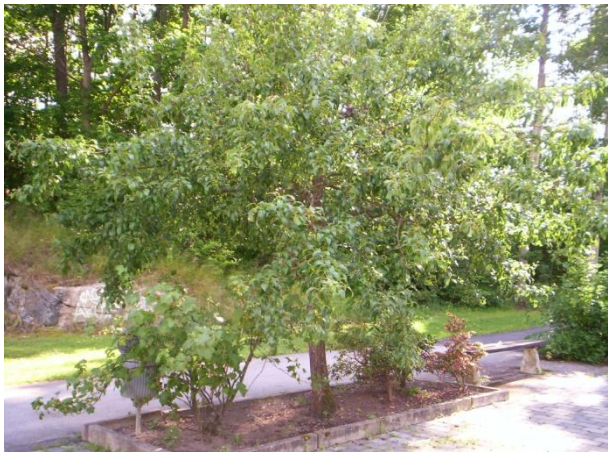
En avenbokshäck (*Carpinus betulus*) omsluter den ena kortsidan av trädgården och var vid besöket upp till 3,5 meter hög och halvtät (se figur 40). Häcken är emellertid ganska ojämn, något som främst beror på ljusbrist och konkurrens av en stor lönn (*Acer pseudoplatanus*) i närheten (se figur 41)



Figur 37 Nysatt måbärshäck

²⁰ Elisabeth Schäländer, 25 juni 2007

²¹ Elisabeth Schäländer, 25 juni 2007



Figur 38 Bädd med pärösträd



Figur 39 En buske med röda vinbär



Figur 40 Avenbokshäck



Figur 41 Avenbokshäck i konkurrens med en lön

Patienterna hade inte uttryckt några spontana reaktioner på trädgårdens inramning. De patienter som hade varit i både den gamla och den nya trädgården (i början gick man emellan de båda trädgårdarna) tyckte dock att den nya trädgården kändes mer omgärdad och trygg på grund av den naturliga vegetationens inramning. Detta förstärks av att platsen ligger i en liten sänka och gör platsen mindre blåsig och utsatt. Elisabeth Schäländer²² trodde också att storleken på trädgården gjorde sitt till eftersom den gamla trädgården var så liten.

Eftersom de båda häckarna som finns på platsen är gröna, utan framträdande blomning, finns inte den aspekten att ta hänsyn till. Många hade däremot varit nyfikna och frågat om avenbokshäcken som de inte hade sett eller hade några band till sedan tidigare. I Stockholm är avenbok inte så vanlig och ännu längre upp i landet obefintlig. Patienterna kommer ju ifrån hela landet vilket förklarar detta intresse. Måbär är istället en väldigt vanlig häck i Stockholm och längre upp i landet men den var så nyplanterad att dess kvalitéer inte hade kommenterats. Planteringen av den hade i alla fall följts med stort intresse av patienterna.

Eftersom trädgården ligger så nära det stora sjukhuset och dessutom har allmänna gångvägar (välanvända) runt om kring och stora bostadshus i närheten frågade jag hur patienterna kände sig i trädgården. Kände de sig exempelvis iakttaga? Elisabeth Schäländer²³ sa att hon aldrig hade hört något sådant, patienterna hade förmåga att glömma bort hela sjukhustillvaron när de kom in i trädgården och kände sig trygga.

²² Elisabeth Schäländer, 25 juni 2007

²³ Elisabeth Schäländer, 25 juni 2007

Det mest besökta hörnet av trädgården var de odlade ytorna, med den relativt täta häcken av avenbok som skydd i ryggen och en fri översikt över den övriga trädgården. En populär plats när hela gruppen samlades var en liten yta mellan växthuset och ett förråd där man var nästan helt skyddad från insyn. Här fanns även bord och bänk och Elisabeth Schäländer²⁴ trodde att det var egenskaperna som skugga och lä som spelade in, en varm och skyddat trygg plats.

Ingång

Trädgården har ett antal anlagda ingångar och ett antal smitgångar, som man planerar att sätta igen med hjälp av ett plank i framtiden. De anlagda ingångarna markeras alla av den nya stenbeläggningen och någon slags vegetation.

Den ingång som används mest av patienterna är den som ligger närmast sjukhuset. Här finns ingen grind eller liknande men är ändå tydlig eftersom markbeläggningen förändras. (se figur 42) Så småningom kommer den nysatta måbärshäcken till höger att växa upp och göra ingången mer välkomnande.

Man funderar även på att markera den ytterligare. Genom att sätta upp någon slags portal på platsen.

I trädgården finns även en riktigt välkomnande ingång som leder in i trädgården genom ett lusthus (se figur 43). Tyvärr används inte denna ingång så mycket idag, eftersom den ligger lite avvigt till.

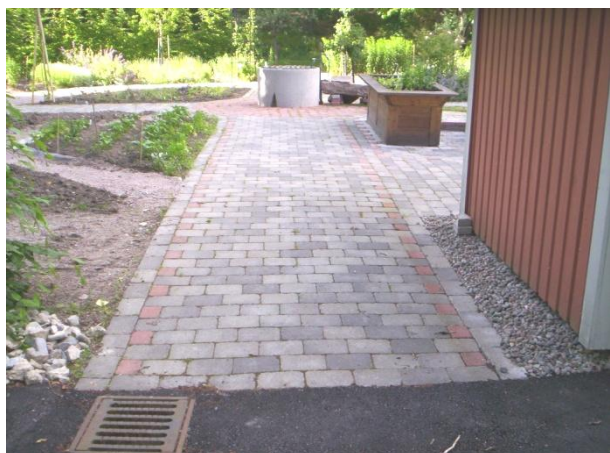
Den borte delen av trädgården har formen av en korsgång med tre ingångar (se figur 44 till 46).



Figur 42 Ingång



Figur 43 Ingång genom lusthus



Figur 44 Korsgång väster från trädgården



Figur 45 Korsgång öster från trädgården

²⁴ Elisabeth Schäländer, 25 juni 2007



Figur 46 Korsgång, tredje ingången

Det har uppstått ett antal smitvägar i trädgården eftersom den ena långsidan i stort sett är oförändrad med sina avlånga bäddar (se figur 47,48). Inom en snar framtid kommer dessa att sättas igen, eftersom man ska sätta upp ett plank med tillhörande pergola längst denna sida av trädgården.



Figur 47 Ingång med bänk



Figur 48 Ingång med blomsterkruka

Eftersom de flesta av ingångarna i trädgården är helt omärkta var detta inget som patienterna hade lagt märke till nämnvärt. Övergången mellan asfalt och marksten som jag lade märke till var för en del patienter ännu större, det är jämnare att gå på asfalt och en del patienter har balansproblem.

De flesta patienter hade enligt Elisabeth Schäländer²⁵ inte ens lagt märke till den tråkiga ytan mellan sjukhuset och trädgården. De hade tankarna och ögonen på själva trädgården, växthuset eller paviljongen, det är mest personalen som stör sig på detta.

²⁵ Elisabeth Schäländer, 25 juni 2007

Haga hälsoträdgård

Haga hälsoträdgård ligger i Hagaparken som är en offentlig park alldeles utanför Storstockholm. Verksamheten bedrivs till stora delar i ett stort växthus (se figur 49) som är inredd som en trädgård. Själva växthuset och marken till ligger bakom fjärilshuset på en liten höjd med utsikt över stora delar av Hagaparken. Området närmast växthuset är dock en tråkig asfalterad yta med ett antal förråd och ytterligare ett växthus. Här bedrevs produktion av grönsaker, både i och utanför, med stora odlingsbäddar. Bland annat odlades grönsaker till stockholmarna under andra världskriget. När Haga trädgård tog över 2003 hade både växthuset och omgivande odlingar varit övergivna en längre tid.

Jag intervjuade Yvonne Westerberg²⁶ som är arbetsterapeut och projektledare för Haga trädgård sedan starten 2003. Hon har arbetat ”med människor i trädgård” i tolv år och var tidigare verksam i ”sinnenas trädgård”, vid Sabbatsbergs äldreboende i Stockholm. Den egna trädgården har alltid varit ett stort intresse.



Figur 49 Hängmattor i trädgården

Verksamhet

I Haga hälsoträdgård bedrivs verksamhet för deltagare med olika stressymptom. Man har två huvudgrupper, en för sjukskrivna som träffas tre gånger i veckan i tre timmar under tolv veckor och en grupp som endast träffas en gång i veckan. Man försöker även arbeta förebyggande och tar emot personer som ligger i riskzonen. Växthuset används dessutom för en grupp som bedriver smärtrehabilitering. Även om de flesta som kommer till Haga hälsoträdgård har någon slags stressdiagnos försöker man se till hela människan enligt Yvonne Westerberg²⁷. Målet är att ge deltagarna verktyg för att kunna hantera sin stress i vardagen, utifrån sina egna preferenser och förutsättningar. Trädgården anordnar även kurser och studiebesök för intresserade.

²⁶ Yvonne Westerberg, arbetsterapeut, samtal den 17 juli 2007

²⁷ Yvonne Westerberg, 17 juli 2007

Utformning av platsen

Växthuset är utformat av Yvonne Westerberg²⁸ med hjälp av Ulf Nordfjell som är landskapsarkitekt. Man har utgått från olika teorier, bland annat Kaplans och Ulrich samt de praktiska erfarenheter som Yvonne har samlat på sig under åren. Patrik Grahn var med i den expertgrupp som bildades i verksamhetens start.

Hela växthuset är indelat i fem rum med stigande kravfullhet där det första är ett rum för vila och återhämtning och det sista är ett rum för aktivitet.

Rum 1 vila och återhämtning

Rum 2 meditation och vara i nuet

Rum 3 samvaro

Rum 4 upplevelse genom sinnen, doft, känsel, hörsel och syn

Rum 5 aktivitet, odling, pilflätning, betonggjutning etc.

Vatten spelar en framträdande roll och återfinns som en långsamflytande å genom växthuset. Utanför finns en mindre odling av perenner och sommarblommor. Det finns ytterligare mark (2000 m²) som tillhör trädgården. Här vill man utöka odlingarna och nyttja angränsande skogsparti mer, men väntar tills man har ekonomisk möjlighet, en plan finns redan.

Inramning

Trädgården ligger i ett växthus på 500 m² som är tillverkat i kanalplast. Grunden är gjuten i betong och skiftar i höjd eftersom växthuset ligger i en backe.(se figur 50). Invändigt är dessa ”väggar” 60cm på ena sidan och 1.30 meter hög på andra sidan (se figur 51).



Figur 50 Växthuset från utsidan



Figur 51 Betongelement från insidan

Deltagarna har inte på något sätt kommenterat själva växthuset vilket både jag och Yvonne Westerberg²⁹ tyckte var ganska anmärkningsvärt. Det är ändå en ganska stor byggnad som ligger som en vit kloss mitt i en asfalterad yta. Anledningen är troligen att deltagarna är så inriktade på vad som finns i växthuset att de inte riktigt registrerar utsidan.

En av fördelarna med att vara i ett växthus enligt Yvonne Westerberg³⁰ är att det är ett så skyddat rum. De flesta deltagarna är i behov av att vara i avskildhet från andra människor.

²⁸ Yvonne Westerberg, 17 juli 2007

²⁹ Yvonne Westerberg, 17 juli 2007

³⁰ Yvonne Westerberg, 17 juli 2007

Eftersom Hagaparken är en offentlig plats är det viktigt att detta rum är undantaget. Att växthuset är i kanalplast gör att deltagarna slipper se omgivningen utanför men hindrar också från insyn. Under den varma delen av året är växthuset dessutom kalkat vilket ytterligare förstärker känslan av att vara i ett skyddat rum.

När deltagarna behöver en stund för sig själva uppsöker de gärna det första rummet och dess hörn, där finns ett litet bord och två stolar. Här har de växthuset i ryggen och full utsikt i rummet. De kan känna sig trygga och har full kontroll på vad som händer runt omkring, så att de kan finna en flyktväg i god tid om de inte vill ha kontakt. Även hängmattorna i det första rummet är omtyckta. Aktivitetsrummet är också välbesökt eftersom man lätt kan gömma sig bland alla växter.

Ingång

Eftersom växthuset är avlångt har det två ingångar. Dessa är båda två helt vanliga växthusedörrar i metall med plastinslag, 2.10 meter höga och 90 cm breda (se figur 52). Vid ena gaveln ligger ett tillbyggt förråd som man måste passera igenom för att komma ut (se figur 53).



Figur 52 Entréingång



Figur 53 Förrådsbyggnad

Växthuset har en tydlig ingång och utgång vilket till stor del beror på att inredningen i rum, är i bestämd ordning. Man har försökt att göra entrén extra välkomnande genom att sätta ut ett litet bord med stolar och prytt med växtlighet, men det är enligt Yvonne Westerberg ingen som sätter sig där, utan de vill bara in. Detta ändrar sig lite efter tiden men är ändå ingen självklar mötesplats. Det är som om deltagarna inte ser dörren, den är bara något som de ska forcera för att komma in.

Jag frågade hur deltagarna reagerade första gången de kom in i växthuset och Yvonne Westerberg³¹ berättade att de skiljer sig en del från person till person. En del vill bara in och se allting på en gång, eftersom man inte kan se hela växthuset från ingången. En del vill snabbt gå igenom växthuset för att komma ut på andra sidan. Yvonne Westerberg³² gissade sig till att de snabbt ville hitta eventuella flyktvägar och platser att gömma sig på. Ytterligare någon hade uttryckt en längtan om att få gå och lägga sig i en av hängmattorna eller vilstolen i det första rummet.

³¹ Yvonne Westerberg, 17 juli 2007

³² Yvonne Westerberg, 17 juli 2007

Många var rädda första gången de kom, något som man försökte avhjälpa genom att låta deltagarna bekanta sig med trädgården innan första träffen.

Entrédörren var oftast stängd av praktiska anledningar. Eftersom växthuset ligger i en offentlig park är det hela tiden risk för att obehöriga ska komma in, en stängd dörr minskar denna risk. Dörren används som en funktion och inte som ett välkommande som Yvonne Westerberg³³ uttryckte det. Om det är väldigt varmt står den givetvis öppen för vädring.

Den andra ingången användes mer frekvent eftersom den leder ut på baksidan där odlingarna, men även den enda toaletten finns. Det tillbyggda förrådet som är tvungen att passera för att komma ut användes till lager. I mitt tycke kändes denna ingång som en lite stökig köksentré, betydligt mindre kravfull och därigenom trevligare. Av vad jag förstod var det även deltagarnas upplevelse. Även den yttre trädgården upplevdes som en mindre kravfylld plats som uppsöktes varma dagar ”för att bara vara i”.

På denna sida finns även ett stort område som inte är iordninggjort med skogsdungar och slymarker. En plats som deltagarna uppsöker efter en tid, särskilt under den varmaste perioden. I övrigt vill deltagarna helst vara i växthuset, eftersom de är i trädgården så kort tid och vill utnyttja det till fullo.

³³ Yvonne Westerberg, 17 juli 2007

Sammanfattning av undersökningens resultat

Sammanfattning av inramningen

Trädgården i Göteborg var under uppbyggnad och man hade utgått från en helt igenväxt trädgård. En befintlig måbärshäck på platsen hade tagits tillvara och flyttats till önskade platser. Detta av ekonomiska såväl praktiska skäl, ett omedelbart skydd och inramning av trädgården. En föryngring genom glesning på insidan hade påbörjats på vissa ställen. Häcken var friväxande och skulle så förbli för att ge ett så kravlöst och naturligt intryck som möjligt men även för att spara in denna arbetsuppgift. Ett pilstaket var under uppbyggnad på norrsidan och en syrenberså var nyplanterad.

Trädgården hade två ingångar som idag var ganska odefinierade. Den ena bestod av två rundlar av sten och skulle inom kort krönas av en stor portal i järn och kläs av rosor och klematis. I den andra ingången satt grindstolparna på plats men själva grinden saknades.

I Kungsbacka sjukhusträdgård var de mest framträdande avgränsningen ett antal stora rönнар som blommade överdådigt vid besöket. Dessa skötte sig själva och hade planterats vid sjukhusets byggande. Huskroppar omgav trädgården på tre sidor och var på sina ställen inklädd med klätterväxter.

En stor avlång gräsmatta avslutade trädgården och vid dess slut fanns ett lågt omålat trästaket. Ett inre buskage av spärrgrenig oxbär, syren och liguster utgjorde en inre gräns för många av patienterna med funktionshinder.

Alnarps rehabiliteringsträdgård ligger på mark som förut innehöll försöksodlingar och hade därför redan innan ett antal häckar och träd som man använt sig av i den nya inramningen. Till detta har man sedan kompletterat med främst klippta häckar av avenbok. Växtslagen utöver det är aronia, häggmispel, oxel och poppel. En blandning av större träd som lind och lönn återfinns också och delar av trädgården omges av ett metallstängsel.

Trädgården har bara en tydlig ingång, en trägrind som förstärks av ett staket i samma röda färg.

Danderyds träningsträdgård är under uppbyggnad men börjar ta sin slutliga form. Man har ett häckavsnitt med klippt avenbok som tydligt markerar ena sidan av trädgården och har också nyligen satt en häck med måbär. Den övriga delen av trädgårdens inramning är idag inte särskilt väl definierat eftersom den består av gamla bäddar med främst bärbuskar och ett fåtal päronträd med gångar emellan. I denna del av trädgården planeras dock ett plank med pergola att sättas upp inom snar framtid. En öppen paviljong i trädgården framträder särskilt tydligt.

Trädgården har ett antal in-och utgångar, ett antal planerade och ett antal spontana. De planerade ingångarna är idag ganska diffusa och markeras främst av sitt byte av markmaterial. När häckarna har vuxit upp en del kommer dock detta att förändras något. Den idag mest använda ingången kommer att förstärkas med en portal eller liknande i framtiden.

Haga hälsoträdgård är till största delen bestående av ett växthus på 500 m². Växthuset består av kanalplast som skyddar helt ifrån insyn och var dessutom kalkat vid besöket. Utanför finns vissa odlade ytor och ett skogsparti som kan användas. Dessutom finns hela Hagaparken till för deltagarna om de vill.

Växthuset har två dörrar, en tydlig ingång och en tydlig utgång beroende på att huset är inrett i ”en tänkt ordning”. Utgången används flitigast eftersom utomhusodlingarna ligger på denna sida.

Tabell 2 Resultatet av undersökningarna

	Göteborg	Kungsbacka	Alnarp	Danderyd	Haga
Häckar	måbär (<i>Ribes alpinum</i>)		avenbok (<i>Carpinus betulus</i>), aronia (<i>Aronia melanocarpa</i>), häggmispel (<i>Amalanchier spiccata</i>)	måbär (<i>Ribes alpinum</i>) avenbok (<i>Carpinus betulus</i>)	
Egenskaper	Friväxande, gles till tät		Klippt, tät ggr 2 Friväxande, halvtät	Klippt, halvtät	
Annan vegetation	bok (<i>Fagus sylvatica</i>)	rönn (<i>Sorbus aucuparia</i>), blandridå av främst alm (<i>Ulmus glabra</i>), ask (<i>Fraxinus exelsior</i>)	poppel (<i>Populus</i> sp) oxel (<i>Sorbus intermedia</i>) Blandridå av främst lind (<i>Tilia</i> sp) lön (Acer sp), sly alm (<i>Ulmus glabra</i>), ask (<i>Fraxinus exelsior</i>) gullregn (<i>Laburnum x watereri</i>)	röda vinbär (<i>Ribes rubrum</i>), päron (<i>Pyrus communis</i>)	
Övrigt	Skogsområde, bok (<i>Fagus sylvatica</i>), kastanj (<i>Aesculus hippocastanum</i>) mm.	Buskage, spärrgrenig oxbär (<i>Cotoneaster divaricatus</i>), liguster (<i>Ligustrum vulgare</i>) syren (<i>Syringa vulgarum</i>)	Experimentodlingar,	Skogsdunge, gräsmattor	Haga-parken
Annat	Pilstaket	Lågt trästaket	Bambuskärm		Växthus
Ingång	Öppen	Dörr	Grind	Öppen	Dörrar
Kommande ingångar	Rosenportal, grind			Portal?	

Alla trädgårdar har någon slags avgränsning mot omgivningen i form av vegetation eller annat material. Oavsett vad den består av verkar det inte som deltagarna har lagt märke till den nämnvärt. Man har varit intresserad av den vid nyplantering men har sedan inte haft några reaktioner.

Däremot kom betydelsen av omgivningen fram och då särskilt tydligt i Göteborg och Danderyd. Båda ligger i en sänka, omgiven av i Göteborgs fall naturlig skog och i Danderyds fall av en liten skogsdunge och böljande klippta gräsmattor. I Göteborg var det extra tydligt eftersom denna skog blev den som deltagarna mest uppfattade som den riktiga inramningen av trädgården.

Här kom också olika kvaliteter som vårgrönka, blomning och höstfärger fram, måbärshäcken försvann nästan i allt det gröna.

I Danderyd hade patienterna inte nämnt några av dessa kvaliteter men de hade framhållit att platsen kändes skyddad och mindre blåsig, mer omgärdad, än den trädgård som man bedrev verksamhet i tidigare. Den intervjuade framhöll att det även kunde bero på att denna trädgård var större till ytan.

Haga trädgård bedriver till stor del sin verksamhet i ett växthus men även här var omgivningen viktig. Om man går ut från växthuset ger de närmaste omgivningarna en kravlös miljö och stimulerande utsikten.

Kungsbacka var det enda plats där patienterna på allvar hade reagerat på inramningen, nämligen de stora rönnarna som blommade överdådigt. En del hade även lagt märke till dess höstfärger eftersom avdelningen hade stora fönster ut mot trädgården.

I Kungsbacka avgjorde patienternas rörlighet vad de ansåg vara trädgårdens gränser och därmed dess inramning. En del patienter såg och vistades enbart i vissa delar av trädgården och därför kan man anta att de såg ett friliggande buskage som den borte gränsen av trädgården, ett blandbuskage där en syren stod. Denna hade uppmärksammats för sin blomning och doft och dessutom gett en del patienter minnesbilder av den egna trädgården. En trädgård som många hade varit tvungen att flytta ifrån på grund av minskad rörlighet. Den borte gränsen för patienterna skilde sig även något från min. De flesta såg övergången mellan den klippta gräsytan och det lilla trästaketet som den starkaste gränsen, snarare än de vackra rönnarna eller alla i en kombination.

På frågan hur deltagarna kände sig när de passerade genom inramningen och kom in i trädgården var det mest samstämmiga åsikten att de slappnade av och kunde glömma bort sin situation för ett tag. Det här var mest framträdande i de båda sjukhusträdgårdarna Kungsbacka och Danderyd. De allra flesta kände sig skyddade och trygga trots att de inte alltid var ostörda av allmänhet. I flera intervjuer kom det fram att det var personalen som mest påverkade av detta. Det kom fram i både Göteborg och i Danderyd. I Kungsbacka som är en öppen sjukhusträdgård var detta inget större problem eftersom den var så stor och de besökande helst uppsökte en annan del av trädgården.

Den plats som deltagarna själva uppsökte varierade något från plats till plats. Det de hade gemensamt var att de alla hade något slags skydd i ryggen och en fri utsikt. Ett antal av de intervjuade trodde att detta berodde på att man vill se vem som kommer på avstånd, så att man i god tid kan avvika, smita undan om man inte vill vara social just då. I Göteborg var denna plats en altan framför huset med full utsikt över hela trädgården och omgivningarna och som sådan en ganska social plats, men med goda möjligheter att gå undan i den angränsande vinterträdgården eller huset. Kungsbacka var lite speciellt eftersom dessa patienter i många fall var rörelsehindrade och satt där de blev placerade av personalen. Den valda platsen uppnådde i alla fall egenskaperna, med huset i ryggen och utsikt över gräsmattan. Där hölls de flesta aktiviteter och man hade nära till odlingslådorna. Även i Danderyd var de det odlade hörnet som lockade, och där var det den relativt täta häcken av avenbok som fungerade som skydd i ryggen. Både i Kungsbacka och Göteborg nämndes sol och värme som en viktig aspekt till valet av plats.

I flera trädgårdar var husväggar omtyckta platser att befinna sig vid. I Göteborg, Kungsbacka och Alnarp låg den mest valda platsen vid en husvägg, friliggande eller som en del av avgränsningen. I Danderyd samlades ofta gruppen efter egna önskemål, på en mindre yta mellan en husvägg och en växthusvägg. I Haga låg denna plats i en hörna av växthuset.

Sammanfattning av ingångarna

På liknande sätt har det varit med ingångarna till trädgården. En del deltagare verkar inte ens ha registrerat den utom när man har planerat att göra om den som i Göteborg, och på så sätt involverat deltagarna i arbetet.

De var främst i de båda sjukhusträdgårdarna, där patienterna var rörelsehindrade, som ingången hade kommenterats över huvud taget. I Danderyd hade man valt att lägga marksten i stora delar av trädgården för framkomlighetens skull. Övergången mellan asfalt utanför och markstenen i trädgården framhävde ingången effektivt men var också något svårare att gå på. Ingången i Kungsbacka var för mig välkommande men kunde för en del patienter uppfatta som något skrämmande, eftersom den lutade svagt nedåt.

Både Danderyd och Haga hade tråkiga ytor framför och på väg mot trädgården och dess ingång. I inget av fallen var det dock något som deltagarna hade kommenterat eller ens verkat att ha lagt märke till. I Göteborg där saken var den motsatta hade däremot deltagarna kommenterat detta genom att bli glatt förvånade, ”att en så fantastisk miljö fanns så nära staden” eftersom de flesta inte hade besökt området tidigare. En sämre miljö passeras, medan en bra miljö leder in mot ingången och gör deltagarna positivt inställda redan innan de träder in i trädgården?

På flera ställen kom det fram att deltagarna inte registrerade ingången eftersom de var så fokuserade på det verkliga målet, nämligen trädgården. I många fall var även ingången ganska tråkig eller mer eller mindre framträdande. I ett flertal trädgårdar som Kungsbacka och Haga bestod den bara av en vanlig dörr medan de i Göteborg och Danderyd var under planering eller konstruktion. Endast Alnarps rehabiliteringsträdgård har i dagsläget en framträdande ingång med en grind.

I de fall som man hade en dörr så var den vanligen stängd för att förhindra obehöriga att komma in i trädgården, eller i Kungsbackas fall in i sjukhuset. Även Alnarp höll sin grind stängd när deltagare var i trädgården. En stängd dörr har en avskräckande effekt på obehöriga, men kan också som i Kungsbackas fall vara avvisande, eftersom den alltid var låst när den inte användes av rehabiliteringsteamet.

Diskussion

Att intervjua personalen, och i det är fallet bara en, om vad deltagarna tycker och tänker kanske är ett lite bakvänt sätt att ta reda på information och inte helt tillförlitligt. Om man emellertid jämför svaren hos de olika intervjuerna kan man se att vissa saker återkommer hela tiden, vilket jag tar som ett tecken på att de är ganska nära verkligheten. I en större undersökning skulle det vara önskvärt att fråga deltagarna direkt, något som skulle ta betydligt mer tid i anspråk men kanske skulle leda närmare sanningen. Denna grupp skulle dock behöva vara ganska stor och bestå av ett tvärsnitt av deltagarna i alla trädgårdar.

Jag valde intervjuformen framför att skicka ut enkäter vilket jag i efterhand tror var bra. Det begränsar antalet men ger bättre svar eftersom man kan spinna vidare på trådar som tas upp och utveckla frågorna mer. Detta blev tydligt vid frågorna som sköttes över e-post med Alnarp. Svarsfrekvensen blir vid intervju dessutom hundraprocentig till skillnad mot en enkät.

De teorier som presenteras i början av arbetet har påverkat de olika trädgårdarnas utformning i olika hög grad. Alnarp och Haga är de platser där detta är mest framträdande. De har noga utformats med dessa teorier i tanken och är tydligt uppdelade i rum, där dessa teorier samspelar på olika sätt. I Danderyd och Göteborg finns dessa teorier hela tiden med. Det har dock inte på samma sätt fått styrt utformningen av trädgården. Kungsbacka sjukhusträdgård hade på ett praktiskt sätt anpassats efter avdelningens behov utan någon inverkan.

Jag anser att oavsett vilken trädgård man besöker, kommer de olika teorierna in på ett naturligt vis. Bara genom att vistas i en trädgård eller ett naturområde börjar vi använda vår spontana uppmärksamhet enligt Kaplans teori. Även Ulrichs teori om att vi svarar bäst mot miljöer som är savannlika kan ofta tillgodoses, eftersom vi medvetet eller omedvetet skapar miljöer som påminner om den på olika sätt. En plats där vi trivs är ofta välkomnande för andra. Ibland måste man frångå en del av idealen, som det mjuka gräset, för att trädgården ska vara tillgänglig för alla. Tydligast är detta i Danderyd där man har byggt en helt ny trädgård och lagt stor tonvikt vid detta faktum. Även i Haga trädgård är framkomligheten god till skillnad mot Gröna Rehab i Göteborg och Alnarps rehabiliteringsträdgård som inte behövt anpassas på samma sätt.

Att dela upp trädgården i rum för att tillgodose allas behov, enligt Grahn, kan vara svårt att uppnå på en liten yta. Enligt mig har Alnarps rehabiliteringsträdgård lyckat bäst men så är den också utlagd på en stor yta. Här finns områden, från det helt kravlösa i form av "Forest Garden", till det mest aktiva och producerande. Även Haga trädgård och Gröna Rehab hade tydliga indelningar i trädgården. Här var även områdena runtomkring trädgården viktig som kravlösa platser. I Hagas fall tillhörde det trädgården medan det i Göteborg bestod av närliggande naturreservat.

Inramning

Ingen av de trädgårdar som jag har besökt är anlagd helt från början utan har haft vissa förutsättningar. Det är främst häckar som har tagits till vara på olika sätt och införlivats i den nya planen. I Alnarp bildar bland annat de vackra lähäckarna av oxel ett starkt formelement samtidigt som de bildar skarpa gränser mot omgivningen. Göteborg har valt att använda och återanvända den befintliga måbärshäcken. Genom att flytta den till önskade platser i trädgården har man avgränsat den nyanlagda trädgården och på köpet fått en färdig häck. I Danderyd har man sparat ett antal päronträd och bärbuskar på en långsida som avgränsning.

Är då detta bra eller inte? Jag tror att det finns flera svar på den frågan. Genom att använda ett befintligt element som en häck vinner man tid och ibland även pengar.

En häck och då särskilt en långsamväxande sort tar flera år på sig för att nå sin slutliga funktion, vilket i det flesta fall är att skapa en tät gräns mellan ute och inne i trädgården. I en trädgård för rehabilitering kan detta vara mycket viktigt för att deltagarna ska känna sig trygga och kunna koppla av i trädgården. Ge dem möjlighet att koncentrera sig på sina uppgifter och slippa för mycket distraktion utifrån.

Att använda det som finns kan också vara en fara eftersom man lätt glömmer bort inramningen i själva utformningen. Den blir lätt bara en gräns för vilket den planerade trädgården ska finnas inom, inte riktigt en del av planen och som sådan inte så viktig. Är det det som har hänt eftersom trädgårdens inramning var så ointressant för de flesta deltagare? För mig var det en överraskning. Inramningen är ofta det första som möter en när man närmar sig en ny trädgård och som man kan bedöma hur den ser ut innanför, eller vad slags trädgård det är. Den troliga anledningen som gavs av de flesta intervjuade, var att deltagarna var så fokuserade på själva trädgården och dess innehåll att de inte lade märke till den.

Inte heller senare var inramningen något som man kommenterade eller lade märke till speciellt, utom när man blev involverad eller personalen uppmärksammade den på något sätt. Detta hade hänt både i Göteborg där man hade flyttat och börjat föryngra och i Danderyd där man hade planterat nytt och beskurit häckar. I Danderyd hade dessutom en del av patienterna varit nyfikna på häcken av avenbok, eftersom de inte kände igen den sedan förut. Intresset väcktes alltså av nyfikenhet om det nya eller av kunskap hur man föryngrar en häck.

I Kungsbacka var det de blommande träden som fick lite uppmärksamhet eftersom deltagarna tyckte om blomningen och höstfärgerna. Det var dock de blommande buskarna i trädgården, framförallt en syrenbuske i ett sidobuskage som uppmärksammades mest för sin blomning och doft.

I både Kungsbacka och Haga har man utgått från ett befintligt rum (en sjukhusträdgård och ett växthus) och anpassat det efter verksamheten, utan att förändra avgränsningen nämnvärt. I Kungsbacka har man anlagt en ordentlig gångväg med ledstänger och ett antal odlingslådor i anpassad höjd och modell, medan man i Haga har förändrat innehåll helt och hållet genom att anlägga en trädgård i flera rum.

Kungsbackas trädgård är ett tydligt exempel på en trädgård som bara delvis har anpassats för verksamheten. Här är framkomligheten begränsad och kräver att patienterna har en ledsagare för att komma ut i trädgården. Detta gör patienterna väldigt beroende av personalen samtidigt som trädgårdens kupering utgör viktigt underlag för gångträning. Hela trädgården kändes ganska sliten och ogräset bredde ut sig, vilket berodde på att de inte hade någon anställd som skötte trädgården.

Haga trädgård ligger till stor del i ett växthus och här har den fasta förutsättningen varit till stor fördel för verksamheten. Ett uppvärmt växthus gör det möjligt att vara i trädgården året runt, man är inne men samtidigt ute med möjlighet att ta tillvara ljuset året runt. Våren startar tidigt och hösten blir lång när man är i ett växthus. Vintertid är det härligt att komma in i värmen och känna doften av grönska. Utifrån kanske det inte ser så välkomnande ut men inifrån är inramningen den bästa.

Återkommande växtslag är avenbok och måbär. I Göteborg hade man en befintlig måbärshäck i skiftande kvalitet som kändes ganska spretig. Den var både tät och gles på en gång, och på sina ställen så hög att den hade delat på sig. Jag kände mig ganska tveksam till den och planerna på att låta den vara friväxande. Kanske blir det bra efter en ordentlig föryngring, måbär tillhör ju de växtslagen som klarar det bra. Min största farhåga är om den kan bli stabil nog till den höjd som den var i dag. En höjd som man nog eftersträvar för att få ett ordentligt insynsskydd, när den hade delat

på sig idag. Annars kändes mårbär helt rätt i denna naturliga miljö och klarar det delvis skuggiga områdena bra.

När man har valt att plantera ny häck som i Danderyd och Alnarp har man valt häckar som är formstarka och kända för att kunna klippas bra. Avenbokshäckarna i Alnarp har några år på nacken nu och är genomgående täta och fina, i Skåne är det dessutom en vanlig häcktyp. Man har även valt att sätta avenbok som inre häckar för att bilda olika rum på framsidan och dessa framhäver väl annan vegetation. Här är avenbokshäckarna en del i ett stramare mönster och passar väl in som detta. Man har dessutom blommande häckar i andra delar av trädgården som förgyller den, och då syftar jag främst på oxelhäckarna på baksidan.

Danderyd har valt två gröna häckar som båda ska klippas. Avenbokshäcken i ena hörnan av trädgården är i skiftande kondition, främst för att ett antal plantor har dött eller är väldigt små på ena sidan om en ingång. Detta skymmer en i annat fall fin häck och borde ersättas snarast med lite större plantor. Problemet beror till stor del på en stor lönn som samsas om vatten och näring med de små häckplantorna. Ett mer radikalt alternativ skulle vara att ta bort trädet, kanske i samband med nyplanteringen. Att man i detta hörn hade valt avenbok känns naturligt eftersom man eftersträvade en så pass hög häck. Den nyplanterade mårbärshäcken som också ska klippas är kanske ett lite tråkigt men bra val på grund av sin skuggtålighet.

Genomgående tror jag att man har valt häcktyp efter mottot att den ska inrama trädgården och i vissa fall förhöja dess innehåll. Att vara en kant mellan inne och ute och lugn bakgrund. Åsikterna går isär om häckarna ska vara klippta eller inte och varför. I Göteborg framkom åsikten att en klippt häck kanske kunde vara kravfull, medan man i Danderyd ansåg att en klippt häck utgjorde en lugn yta till trädgårdens lummighet.

Jag tror att man ska tänka på flera sätt. Om man vill att häcken ska märkas och bli en mer aktiv del av trädgården för deltagarna behöver man plocka in andra aspekter och kvaliteter på häckarna och då snarast blom och doft, men även höstfärg eller bär. Eftersom de mest uppmärksammade buskarna var blommande, varför inte välja syren, forsythia, spirea eller häggmispel. Detta frångår till stor del den klippta strama häcken som ideal men i en liten trädgård kan det vara ett sätt att utnyttja varje liten yta på ett bra sätt. Dessa buskar ger ett kortvarigt flor och fungerar sedan som en grön ridå resten av säsongen. Jag är naturligtvis inte helt emot formklippta häckar vilket kan fylla en bra funktion mot en perennplantering eller liknande och för sin förmåga att var höga eller riktigt täta.

Ingång

Deltagarnas reaktion på ingången uteblev helt på många ställen. Där de nämndes alls var det med och skapade den på något sätt som i Göteborg. Vad kan detta bero på? I flera fall angavs den troligen orsaken vara att deltagarna var så fokuserade på trädgården och dess innehåll att de inte såg ingång eller inramningen för den delen.

Jag tror personligen att det är en kombination av detta och att de flesta ingångar var så omarkerade för inte säga obefintliga, att man hade passerat dem innan man ens tänkte på dem. Anledningar till detta var på flera ställen, som i Göteborg och Danderyd, att det helt enkelt inte var färdiga. Varken med markerande vegetation, grindar eller portaler.

I Haga hade man försökt att förbättra den ena ingången genom att förhöja entré framför. Här stod ett bord med stolar och prunkande urnor med sommarblommor. Den andra ingången kändes trots det betydligt mer avslappnad och på det sättet trevlig. Denna entré gick genom ett förråd ut i de

utanförhängande odlingarna. Jag tror att det var en kombination av det inte helt perfekta och gången av marksten som var lagd i grus genom förrådet som gjorde det. Odlingarna och sittplatser utanför lockade dessutom i en mer skyddad omgivning.

Kungsbackas dörr smälte helt in i korridoren som den låg i och det enda som skvallrade om att det fanns en trädgård utanför var en liten skylt, där det stod ”välkommen ut i trädgården”. När man öppnade dörren sögs man nästan bokstavligen ut i den gröna trädgården med hjälp av en svagt lutande gångväg. Den var även lockande eftersom man var tvungen att gå ut i trädgården för att se mer av den. Här behövdes ingen märkvärdig dörr eftersom kontrasten mellan korridoren och trädgården utanför var så stor. Däremot hade man kunnat ha en större skylt, kanske på själva dörren, för att inte riskera att bara gå förbi den. Att dörren var låst större delen av tiden var tråkigt eftersom det inte inbjöd till några spontana besök, man fick be personalen att låsa upp i förväg om man planerade att gå ut.

När jag började resa runt till de olika trädgårdarna trodde jag att jag skulle mötas av ett antal grindar eftersom det för mig symboliserar välkomnande och trevnad. Så blev dock inte riktigt fallet, eftersom endast Alnarps rehabiliteringsträdgård hade en grind för sin enda ingång. Denna uppfyllde dock alla mina förväntningar. Grinden var rödmålad och omgavs av ett lika rödmålat staket, enda haken var att den kändes lite för stor, vilket den var av praktiska skäl.

Både i Göteborg och i Danderyd var trädgårdens inramningar delvis eller helt nyanlagda. Jag kanske skulle varit mindre negativ mot Göteborgs måbärshäck om man redan varit föryngrad med gott resultat eller prisat den mer om den varit uppväxt i Danderyd. Hade jag känt mig mer välkommen in i trädgården om jag hade mötts av en blomstrande rosenportal eller tyckt att trädgården i Danderyd kändes för öppen om man hade fått upp sitt plank? Frågor som är svåra att besvara!

En ingång till en trädgård är viktig menar jag. Den kan liksom inramningen sätta tonen för hela trädgården och är det första som möter besökaren. Den kan göra en positivt eller negativt inställd redan innan man träder in i trädgården, något som sedan kan vara svårt att reparera.

Slutord

När jag började det här arbetet visste jag inte vad som väntade mig. Det som jag har mött är trädgårdar som inte är den andra lik, men ändå märkvärdigt lika. Jag har mött trevliga och engagerade människor som gärna har delat med sig av sina kunskaper, erfarenheter och tid.

Trädgårdarna har befunnit sig i olika skeden från helt nyanlagda till uppvuxna och stadier där emellan, liksom de aspekter som jag har undersökt. Detta har naturligtvis påverkat undersökningen på olika sätt men så är det.

Jag var ganska säker på att trädgårdarnas inramning och ingångar skulle betyda något för deltagarna men om det gör det har det inte kommit fram i undersökningen. Det flesta verkar inte ens ha lagt märke till dem utan bara passerat dem på vägen in i trädgården. Anledningarna kan vara många. Jag tror att deras anonymitet har gjort dem osynliga både beroende på att de faktiskt var det, eftersom de inte var färdiga, eller för att man hade valt växtslag utan utmärkande kvaliteter. Kvaliteter som fångar uppmärksamheten hos deltagarna.

Litteraturförteckning

Tryckta källor

- Cooper M. C. & Barnes, M. Introduction: Historical and Cultural Perspective on Healing Gardens. I Cooper Markus, C & Barnes, M. (red). (1999). *Healing Gardens; Therapeutic benefits and design recommendations*. Wiley, New York..
- Grahn, P. (1991). *Om parkers betydelse*. (Doktorsavhandling) Stad & Land nr 93. Alnarp.
- Grahn, P. (2005a). Forskning. *Om att bota människor i en trädgård*—om trädgårdsterapi och terapeutiska trädgårdar. Opublicerat manuskript.
- Grahn, P. (2005b). Om trädgårdsterapi och terapeutiska trädgårdar. I: Maria Johansson & Marianne Küller (red.). *Svensk miljöpsykologi*. Studentlitteratur, Lund.
- Kaplan, R. & Kaplan, S. (1989). *The Experience of Nature. A Psychological Perspective*. Cambridge, MA: Cambridge University Press.
- Ottosson, J. & Grahn, P. (1998). Utemiljöns betydelse för äldre med stort vårdbehov. *Stad och Land 155*. Movium institutionen för landskapsplanering, Sverige Lantbruksuniversitet, Alnarp.
- Simson, S.P. & Straus, M. C. (1998). *Horticulture as Therapy*. S. 3-18. Binghamton, NY: The Food Products Press/The Haworth Press.
- Stigsdotter, U. & Grahn, P. (2003). Journal of Therapeutic Horticulture. Xiv S. 39-48. Experiencing a Garden: A Healing Garden for People Suffering from Burnout Diseases
- Ulrich, R.S. (1993). Biophilia, Biophobia, and Natural Landscapes. I Wilson, E.O. & Kellert, I: S.R. (red.). *The Biophilia Hypothesis*. Washington, DC: Island Press.
- Warner, S.B. (1994, 1995) "Restorative Gardens: Recovering Some Human Wisdom for Modern Design". S. 1-26. Opublicerat manuskript. Citerad i Cooper M, C & Barnes, M. (red). (1999). *Healing Gardens; Therapeutic benefits and design recommendations*. (Wiley, New York.)
- Wilson, E.O. & Kellert, I: S.R. (1993). *The Biophilia Hypothesis*. Washington, DC: Island Press.

Bilagor

Undersökning

Undersökningsmaterial

Kamera

Måttstock

Trädgårdens inramning

Hur ser den ut?

Ensartad

Mångfaldig

Material

Växtmaterial

Plank

Sten

Hus

Etc.

Utseende

Höjd

Bredd

Genomsiktligt

Tät

Artbestämning

Ingången till trädgården

En

Flera

Material

Höjd

Stor

Liten

Traditionell

Modern

Egna åsikter

Passar de ihop?

Välkomnande eller ej?

Intervju personal

Fakta

Yrke

Antal år inom trädgårdsrehabilitering

Tidigare trädgårdserfarenheter

Diskussionsfrågor!

Trädgårdens inramning

Deltagarnas upplevelser av den om någon alls?

Tankar

Känslor

Lägger de märke till något av detta?

Blomning

Höstfärg

Doft

Etc.

Känsloskapande?

Instängda

Trygga

Övervakade utifrån

Etc.

Väcker de minnen?

Positiva

Negativa

I så fall vilka?

Särskilt besökta hörn av trädgården

Skyddade utifrån, inifrån

Utsikt

Höjd

Klippta eller friväxande häckar?

Husväggar?

Annat material

Känslor

Tankar

Ingången till trädgården

Spontana reaktioner

Upplevelser

Tankar

Öppen eller stängd?

Välkomnade eller avskräckande?

Funktion för deltagarna?

Hålla gruppen inne, vikänsla

Hålla andra ute

Om olika ingångar

Skillnader